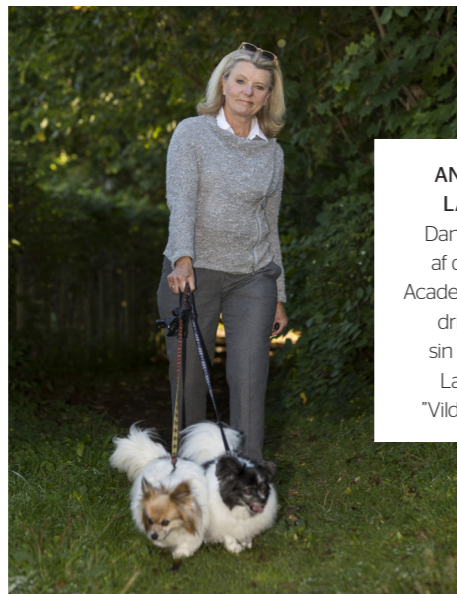


MIN SUNDHED



ANNE-MARGRETHE LAXHOLM, 69 ÅR
Danseinstruktør og ejer af danseskolen Dance Academy Laxholm, som hun driver sammen med sin mand, Hans-Henrik Laxholm. Dommer i "Vild med dans" på TV 2.

A N N E L A X H O L M

"Bevæg dig, få nok søvn, og lev som om hver dag er den sidste"

Dans fylder selvsagt meget i hverdagen for danseskoleejer og "Vild med dans"-dommer Anne Laxholm. Hun har det allerbedst, når hun er i bevægelse lige fra morgenstunden – enten på de bonede dansegulve, på golfbanen eller på traveture med de aldrende hunde Buffy og Brownie.

Hvad er sundhed for dig?

– Jeg tror, det er vigtigt at lære at acceptere den, jeg er, hverken mere eller mindre. Min teori er, at alle bliver født med en pakke, som indeholder en blanding af styrker og svagheder, både fysisk og mentalt. Vores opgave er at lære at håndtere styrkerne såvel som svaghederne på den bedst mulige måde.

Hvordan holder du dig i form?

– Efter et langt liv i dans er det nok ikke overraskende, at jeg har det bedst, når jeg bevæger mig. Når vores dansestudie er åbent, underviser jeg sammen med min mand Hans hver aften det meste af

vinteren, og så snart foråret kommer, er jeg på golfbanen, så ofte det kan lade sig gøre. Det seneste år har jo været alt andet end normalt, og da corona lukkede vores dansestudie, besluttede jeg mig for at lave 15 minutters fitness hver formiddag derhjemme. Det er altid en dejlig følelse at have gjort noget aktivt, og resten af dagen føler jeg mere energi. Jeg går også ture med vores to små hunde, Buffy og Brownie, som nu er modne damer på næsten 14 år.

Hvordan giver du dig selv den bedste start på dagen?

– Jeg foretrækker at være oppe ved



AF JULIANE NYBORG, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: PRIVAT OG KLAUS RUDBEK.



"Det er altid en dejlig følelse at have gjort noget aktivt, og resten af dagen føler jeg mere energi"

7.30-tiden – ellers synes jeg, at hele morgenen er gået, inden jeg ved af det. Det faste morgenritual hos os er morgenmad, naturligvis med dagens første cappuccino, efterfulgt af et spil 500 med Hans, hvor vi snakker om, hvad vi skal lave den dag – og som regel også lige får vendt verdenssituationen.

Hvad har du altid i køleskabet?

– Med mindre vi skal have gæster, har jeg egentlig ikke ret meget i køleskabet – jeg hader madspild! Men lidt ost til en ostemad op ad formiddagen og minimælk til min elskede cappuccino er der altid plads til. Generelt spiser vi ikke overdådigt i hverdagen, men Hans er meget glad for kartofler, så dem har vi også altid i køleskabet.

Hvilken vane vil du helst ændre?

– Jamen det ville da være dejligt, hvis jeg ikke brød mig om søde sager – det kommer aldrig til at ske, men jeg prøver at begrænse det.

Hvad er dit bedste sundhedstip?

– Alt med måde er okay – om det er lidt slik, et glas rødvin eller lidt bearnaisesauce, så er det helt okay. Det er den dårlige samvittighed bagefter, der er det mest farlige – så den skal vi af med. Men at bevæge sig, få nok søvn og leve som om hver dag er den sidste – det er det, jeg prøver på.

Sund med
JAN & TOR

GRØN POWER

Husker du sætningen "Du er, hvad du spiser" fra din barndom? Det gør vi, og med vores hverdag indenfor sundhed, er kosten i dén grad noget, som for os er med til at holde kroppen sund og stærk og give den de bedste betingelser, når vi træner. Her er vores tre grønne favoritsalater, der er fyldt med både power og smag.

PALÆO FØR TRÆNING

Udbuddet af gode købesalater er efterhånden ret stort, og det nyder vi godt af, når vi er rundt i skønne Danmark. Vi elsker Høne Salaten fra Palæo, som desværre kun findes i København, men heldigvis er det nemt selv at lave en, der minder ret meget om. **Du skal bruge:** Masser af finthakket spidskål, stegt kyllingebryst i stykker, 10-15 mandler, coleslaw lavet af hakket hvidkål og gulerod. Tilsæt lidt cremefraiche 9%, hvidvinseddike, lidt dijonsennep og lidt rørsukker. Slut af med pesto på toppen. Salaten har et relativt højt kalorieindhold pga. fedt fra mandler, cremefraiche og pesto, (ca. 167 kcal pr. 100 g), men det gode fedt er en fin energikilde inden din træning.

FAVORIT MED TANG

Københavnske Wedo er et andet af vores *go to*-steder, når vi skal have hurtige, sunde salater på tallerkenen. Vores yndlingsalat hedder Favoritten, og her er den i vores fortolkning. **Du skal bruge:** 200-250 g stegt kyllingebryst skåret i små stykker, to håndfulde finthakket grønkål, en håndfuld gulerødder i tynde skiver, 100 g tangsalat (kan købes i mange velassorterede eller asiatiske supermarkeder og hos fiskehandleren), 1-1,5 dl bælgede edemamebønner (optøet fra frost) samt ristede peanuts. Nyd den f.eks. med lidt gomadressing, og glæd dig over alle de mange proteiner i kyllingen og bønnerne, som giver dine muskler god næring efter træningen.

TUNSATAT A LA JAN & TOR

I vores eget køkken elsker vi at holde det sundt og simpelt, og vi vælger altid grove grønsager fremfor helt almindelig salat. De grove grøntsager mætter bedre, har mange kostfibre, og vi mærker, at energien varer længere og giver fordøjelsen et godt skub. Her er vores bud på en tunsalat med to af vores grønne favoritter: broccoli og asparges. **Du skal bruge:** Broccoli i små buketter og asparges i stykker, der begge dampes i et par minutter. Bland med en stor håndfuld babyspinatblade, tun (i vand fra dåse), en håndfuld blåbær og 10-15 mandler. Vend til sidst med lidt olivenolie og presset citron.

Psst! Sundhedsstyrelsen anbefaler voksne at spise 600 g frugt og grønt om dagen – mindst halvdelen skal være grøntsager. Vælg især groft grønt som ærter, kål, rodfrugter og bælgfrugter som brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, sojabønner, linser og kikærter.

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 44, og Tor Andersen, 45, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Power House, afholder bootcamps og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Se mere på Pwh.dk*

