

MIN SUNDHED

SOFIE BØCHER
LINDQUIST, 32 ÅR.

Står bag bloggen
HelloSofie og instagram-
profilen @Hello_Sofie,
hvor hun deler billeder
og videoer af sin livsstil,
dagligdag og det at være
mor. Hun er gift med
Mads og er mor til
Gustav, 5, og Louie, 3.



SOFIE LINDQUIST ”Jeg har nægtet mig selv bestemte fødevarer i troen på, at det var sundhed”

Influencer Sofie Lindquist styrede benhårdt, hvad hun spiste, og hvor meget hun trænede. Men så blev hun mor, og det ændrede hendes syn på sundhed, og selvom hun i dag både spiser chokolade, is og kage, føler hun sig sundere end nogensinde.

Hvad er sundhed for dig?

– Fysisk sundhed for mig er, når jeg behandler min krop ordentligt, fordi den har født mig to børn og hjælper mig igennem en til tider hektisk hverdag. Det er at spise varieret – også kage, når jeg har lyst til kage. Det er absolut vigtigst for mig at føle mig ligevægtig og glad mentalt, for så er jeg bedre rustet til at kunne tage mig ordentligt af min krop. Derfor hænger fysisk og mental sundhed unægteligt sammen for mig.

Har dit forhold til sundhed ændret sig gennem tiden?

– Da jeg startede på Instagram for syv år

siden, var det med fokus på ”sund” mad og masser af træning. På papiret havde jeg en sund krop, men i virkeligheden tænkte jeg på mad og min krop hele tiden. Det var ikke sundt for mig mentalt. Det styrede hele min hverdag, og min kontrol tog kontrollen over mig. Det ændrede sig, da jeg blev gravid, og min krop ændrede sig – uanset, hvad jeg gjorde. Så jeg gav slip, og det var en lettelse og første skridt på vejen mod et sundt forhold til krop og mad.

Hvad er dine udfordringer?

– Jeg er – ligesom de fleste andre i min generation – vokset op med 90’ernes og



”Mit forhold til sundhed har ændret sig meget, efter jeg fik børn”

00’ernes slanketure, slankemidler og en frygt for kulhydrater. Det er en tankegang, som kan tage mange år at gøre sig fri af, hvis det overhovedet lykkes – den dér idé om, at kroppen først er sund, når den er slank. Nu er jeg selv slank af natur, men det handler egentlig ikke om, hvilken størrelse du er. Det er de mange årtier med fokus på kroppens udseende, og ikke kroppens og hovedets egentlige sundhed, der har været ødelæggende for mange – især kvinder. Jeg har nægtet mig selv bestemte fødevarer i troen på, at det var sundhed. Da jeg igen stille og roligt slap kontrollen, havde jeg svært ved at mærke, om det egentlig var lysten til eksempelvis slik, jeg kunne mærke. Eller om jeg bare ville have masser af slik, fordi jeg endelig gav mig selv lov. Det er helt klart en udfordring – stadig – at mærke min lyst og mine grænser. Det kan tage tid at lære, når man går fra en restriktiv kost til en livsstil, hvor al mad er tilladt, og hvor alle fødevarer anses som mad.

Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– Husk dig selv. Vi lever i en hverdag med fart på, og især hvis vi har små børn, er det nemt at glemme sig selv i andres og familiens behov. Jeg øver mig stadig på at trække mig, når jeg har behov for det. At spise med venner, gå en tur om aftenen eller løbe i weekenden. Den alenetid er med til at give mig overskud, så jeg kan være noget for andre. Man skal huske selv at tage iltmasken på, før man kan hjælpe andre.

AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: PRIVAT OG KLAUS RUDBEK.

Sund med
**JAN &
TOR**

SPIS DIG SUND OG MÆT PÅ TRAVLE DAGE

Cirka hver fjerde af os gør det en til to gange om ugen – køber mad udefra – og ret ofte falder valget på burger eller pizza, måske endda med pomfritter som sidevogn. Vil du gerne styre udenom tomme kalorier, usundt animalsk fedt og salt-overload, så er her tre af vores favoritter til travle dage med både velsmag og sund power.

GROVPITA MED KYLLING

Fødevareinstituttet har lavet undersøgelser, der viser, at et pitabrød med hele kyllingestykker og salat er et af de sundeste valg, når det kommer til fastfood. Mange burgerbarer laver deres pitabrød selv, og hvis man spørger, så har mange faktisk grove versioner. Vi bestiller altid med ekstra kylling og enten helt uden dressing og ellers kun en smule cremefraiche på toppen. Du får gode kostfibre fra det grove brød og proteiner fra kyllingen, og begge dele mætter rigtigt godt.

BLAND-SELV-SALAT

Salatbarer er der efterhånden mange af i de større byer, og vi elsker især dem, hvor vi selv kan blande salaterne. På den måde får vi masser af alt det gode og mindre af de fødevarer, som kroppen ikke har brug for så store mængder af. I København elsker vi bl.a. Fredco’s Deli, hvor vores yndlingsalat består af blandet salat, blomkål, broccoli, hakket rødbede, sashimi-sushi, edemamebønner, avocado og tomater, overhældt med lidt solsikkekerer og pestodressing lavet på olivenolie og med en grovbolle *on the side*. Måske er der også en god salatpusher i dit nærrområde?

RUGBRØDSSANDWICH

Sandwichen er en to go-klassiker, der ofte er lavet på lyst brød uden kerner, smurt med mayonnaise og derfor fyldt med en masse tomme kalorier. Et godt alternativ er en rugbrødssandwich med avocado og æg. Fyldt med kostfibre, nemt optageligt protein, gode vitaminer og mineraler og indeholdende noget af det ”gode” fedt. Flere og flere bagerier har lækre rugbrødssandwiches på menukortet, bl.a. Lagkagehuset og Emmerys.

Psst! Hold øje med produkter fra det danske firma *The Protein Kitchen*, som har en mission om at gøre fastfood sundt og nærende. Du kan finde deres produkter i diverse supermarkeder og 7-Eleven.

Om Jan & Tor

Jan Svensson, 45, og Tor Andersen, 46, 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*

