MIN SUNDHED

KAYA BRÜEL, 49 ÅR.
Sanger og skuespiller. B.la. kendt fra "Morgensang" på DR1 og fra showet "City Singler". Hun er gift med filminstruktør Kenneth Kainz, og sammen har de børnene Asta, 22, og Alois, 13. Du kan følge hende på Instagramprofilen @kayabruel.

K A Y A B R Ü E L

"Jeg fyldes af endorfiner og glæde, når jeg synger"

Sanger Kaya Brüel er ikke bleg for at vælge junkfood en gang imellem, hvis det er det, som hun har lyst til. For hende er sundhed nemlig, at der ikke er nogle skarpe regler, som hun skal følge hver eneste dag.

Hvad betyder sundhed for dig?

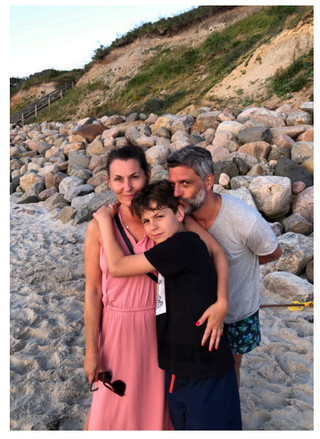
– Sundhed dækker for mig over mange ting. Et sundt liv skal helst være på alle planer. Et sundt og godt familieliv, arbejdsliv og fritidsliv osv. Sundhed er ikke kun altid at spise sundt, det kan være lige så sundt at give efter for en lyst til junkfood en gang imellem – der skal være plads til det hele.

Hvordan holder du dig i form?

– Jeg er ikke god til at hive mig selv ud på en løbetur, selvom jeg ved, det ville være sundest for min fysik og mit hoved. Jeg er medlem af YoStudios, og det benytter jeg mig af en gang imellem. Jeg ved, at når jeg først kommer derover og går i gang, så tænker jeg altid: "Hvorfor starter jeg ikke dagen sådan her hver dag?". Men allerede næste dag er der noget andet, som prioriteres. F.eks. en lang, hyggelig morgenmad med min mand, som arbejder hjemme. Og det er jo så også sundhed i min bog. Den familiære sundhed.

Har dit forhold til sundhed ændret sig gennem årene?

– Jeg har nok altid haft det samme forhold til sundhed. Jeg har altid spist sundt og varieret, og så har jeg på en måde valgt et mentalt sundt arbejde ved at synge. Det gør mig nemlig glad. Jeg fyldes af endorfiner og glæde, når jeg synger, optræder og giver folk en god oplevelse. I mit arbejdsliv møder jeg mange nye mennesker, som er inspirerende og sjove, og mit arbejde er afvekslende og givende. Og ikke stillesiddende. Så jeg tror faktisk, at en del af min sundhed skyldes det arbejde, som jeg har haft nu i 30 år.



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

"Jeg tror faktisk, at en del af min sundhed skyldes det arbejde, som jeg har haft nu i 30 år"

Hvornår finder du ro og pauser i hverdagen?

– Da jeg som regel arbejder i weekender og om aftenen, har jeg ofte hverdagene fri – og det skal jeg huske mig selv på. Jeg kommer nemlig hurtigt til at bruge dagene på at arbejde i en eller anden form alligevel. Det er faktisk rigtig svært at lege søndag på en mandag, for der er ikke den der kollektive følelse af fridag. Men hvis jeg skal vælge det, finder jeg ro ved at sætte mig med mit strikketøj og høre lydbøger og podcasts.

Hvad er dit bedste råd til en sund hverdag?

– Min højeste prioritet er at være glad. Så lev med, hvad der gør dig glad. Slå ikke dig selv i hovedet med regler og dårlig samvittighed. Find en god balance. Hvis vi først laver stramme regler om noget, vi aldrig mere må, så lever vi måske i et konstant savn. Men hvis vi ved, at vi gerne må en gang imellem, så tror jeg på, at vi har det bedre.

Sund med JAN & TOR

3 FERIER, DER FÅR DIG I ZEN

Hvilket nytårsforsæt hviskede du til dig selv, da du for et par uger siden sprang ind i det nye år? Mindre stress og Instagram-scrolling og mere ro og nærvær? Så er det måske nu, du skal planlægge din næste zen-ferie. Her får du vores tre tips til ferier, der giver ro og nyt overskud.

SNE UDEN SKI

Vi afholder hvert år i juni og september et retreat på et smukt boutique-hotel i en lille alpeby i Schweiz, hvor vi med en gruppe skønne mennesker træner og lader op i naturen. I år tager vi derned tidligt på året – og helt alene – for at være i de sneklædte alper. Vi skal ikke stå på ski, men i stedet gå ture i den knitrende sne og friske bjergluft, spise skøn mad på værelset uden tv og forkæle kroppen med massage og svømmeture i byens spa. Måske er en genopladning af batterierne i et vinterlandskab uden afterski også noget for dig?

I LAVT GEAR PÅ VULKANØEN

Den kanariske ø Lanzarote er et af vores go to-steder, når stikket skal trækkes. I over 25 år har Club la Santa dannet rammerne om utallige træningsferier, bl.a. sammen med ALT for damerne, som vi igen til maj tager derned med sammen med en masse skønne kvinder. Men Lanzarote er meget mere end sol og træning. Det er også en smuk vulkanø med en mission om ikke at lade turisme spolere øen, så når du bevæger dig rundt, vil du hverken se neonblinkende reklameskilte eller store fastfoodkæder. Alle huse er malet hvide og må højst være to etager høje, og landskabet er goldt og nærmest måneagtigt. Det giver gode betingelser for at finde roen – og for at mærke den helt specielle energi fra jorden, hvis du – som os – er åben for den mere holistiske tilgang til livet.

AGRITURISMO MED ALL INCLUSIVE

Der er så mange muligheder, når det gælder ferier. Du kan rejse jorden rundt, spise mad fra alle verdenshjørner, besøge museer, shoppe, sightsee og mærke den pulserende storbystemning. Og det er fantastisk. Men indimellem er det også fantastisk bare at være. At skære alle mulighederne fra – og bare være. Vi prøver hvert år at tage minimum én uges ferie, hvor vi ikke skal bekymre os om noget; hvad vi skal spise, eller hvor vi skal hen. Vores favoritdestination er små familiedrevne agriturismo-hoteller i Europa, hvor du bor og spiser alle dine måltider. Prøv at google agriturismo, og find dit eget lille hemmelige sted. Det er zen for sjælen.

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*