

MIN SUNDHED

MALENE RIIS, 28 ÅR

Model, kropspositivist og vært på "Embrace podcast". Træner anti-gravity-yoga, pilates og dans og elsker al slags mad fra det plantebaserede køkken. Derudover er hun vild med at rejse, lytte til podcasts og personlig udvikling. Er i et forhold. Følg hende på Instagram på @maleneriis.



M A L E N E R I I S

”Min krop var aldrig problemet - det var måden, hvorpå jeg tænkte om den”

Model Malene Riis forsøger ihærdigt at vise og fortælle verden, at kroppe kan se ud på mange forskellige måder - hun kan nemlig huske, hvordan det var, da hun selv var plaget af kropsskam.

Som *curve-model* skal jeg ikke leve op til nogle bestemte modelmål, og det føler jeg mig utroligt heldig over. Jeg kan få lov til at være mig selv, og det er en befrielse. Min mission med at være kropspositivist og model er at ændre modebranchen og gøre den mere relaterbar ved at repræsentere en ganske almindelig krop, som andre piger og kvinder kan spejle sig i. Alle størrelser, former, farver og aldre fortjener at blive repræsenteret, og jeg tror, at det vil bidrage til et kropsideal med langt mere diversitet, som kan have en positiv indflydelse på vores alles selvbillede og mentale såvel som fysiske sundhed.

”Forbudte” og usunde fødevarer er jeg vokset op med at tro, at der var noget,

der hed. At man skulle bevæge sin krop og udelukkende spise kaloriefattig kost, fordi man for alt i verden skulle være tynd. Jeg overhørte voksne fat-shame andre voksne og blev som barn spurgt af min venindes papfar, om jeg var gravid, fordi jeg var lidt oppustet. Intet af dette var godt for min mentale eller fysiske sundhed. Det har været katalysator for en del kropsskam i min barndom, teenageår og tyvere, hvilket de snævre skønhedsideal bestemt ikke hjalp på.

Jeg følte mig for tyk og overvægtig uden at være det, og jeg husker tydeligt, at jeg pjækkede fra skole den dag, vi skulle vejes af skolesundhedsplejersken, fordi kropsskammen var blevet for stor. Jeg gik kun i 5. klasse. Den overbevisning



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



”Jeg vil gerne repræsentere en ganske almindelig krop, som andre piger og kvinder kan spejle sig i”

har jeg heldigvis fået ændret i takt med min selvudviklingsrejse senere i 20'erne, hvor jeg opdagede den kropspositive bølge på Instagram. Den vendte op og ned på mit selvbillede. For første gang nogensinde så jeg billeder af den smukke kvindekrop med folder, strækmærker, appelsinhud og oppustede maver - noget jeg virkelig kunne spejle mig i. Pludselig følte jeg mig ikke så alene, unormal og uperfekt længere.

Det var livsændrende, da det gik det op for mig, at det aldrig var min krop, der var problemet, men derimod måden, hvorpå jeg tænkte om den. Derfor er mit bedste råd til andre at ændre tankemønstre. Vi er ikke selv herre over, hvad vores første tanke skal være, men det, vi selv kan gøre, er bevidst at vælge, hvad vores anden tanke skal være. Hver gang jeg får en negativ eller selvkritisk tanke om mig selv eller min krop, stopper jeg op, gør mig selv opmærksom på den og vælger bevidst at udskifte den med en mere positiv og selvkærlig tanke. Det har gjort, at jeg i dag hviler i mig selv og altid kan finde selvkærligheden frem, især når der kommer situationer eller tidspunkter, hvor jeg føler mig utilstrækkelig. For let selv os, der er 100% kropspositive og elsker os selv, kan ikke undgå at føle os usikre en sjælden gang imellem. Det er kun menneskeligt.

Sund med
**JAN &
TOR**

GRØNT GULD

Vi kan tale i dagevis om alt det fantastiske ved grøntsager. At de mindsker risikoen for bl.a. hjerte-karsygdom og visse typer af kræft. At de forkæler din fordøjelse. Og samtidig smager godt. Vi anbefaler dig i dén grad at følge de officielle kostråd om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen og så gerne toppe op med endnu mere grønt - f.eks. disse fem grønne stjerner.



BROCCOLI: En unik grøntsag, der udover et højt niveau af vitaminer og mineraler også indeholder en række næringsstoffer, der virker kræftforebyggende. Spis det ikke blot i salater eller som middags-tilbehør, men prøv det også i din morgensmoothie.

ROSENKÅL: Er lidt udsældt pga. lugten, men hvis du spiser dem friske og sammen med f.eks. granatæblekerner, så smager de dejligt. Og skifter du almindeligt iceberg-salat ud med rosenkål, så får du fire gange så mange kostfibre og over 11 gange så meget C-vitamin.

SPINAT: En genial kilde til jern, som især kvinder skal være opmærksomme på at få nok af. Og indtager du f.eks. rå spinatblade i stedet for almindelig salat, så får du tre gange så meget A-vitamin, og du kan gange dit jernindtag med 6,4 for denne fordelagtige byttemandel.

GRØNKÅL: Højdespringer når det kommer til høje næringsværdier. Sammenligner du igen med iceberg-salat, så får du hele 35 gange så meget A-vitamin, 21 gange så meget C-vitamin, 18 gange så meget E-vitamin, tre gange så meget K-vitamin og 36 gange så meget calcium. Så måske kan du springe vitaminpillen over, og i stedet gøre grønkål til kostens superstar?

RØDBEDE: De er ikke bare smukke i farven - de er også sprængfyldt med A- og C-vitaminer og mineraler som magnesium, natrium, calcium og jern. Derudover indeholder rødbeder et nitrat, der er med til at øge din udholdenhed ved træning - ligesom det er med til at forebygge bl.a. Alzheimers og demens.

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 træner teamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. Se mere på Pwh.dk

