

MIN SUNDHED



JANE FAERBER

Forfatter og madblogger på "Madbanditten". Har skrevet bøger om KETO til vægttab og LCHF. Styrketræner tre gange om ugen og sigter efter at røre sig hver dag f.eks. med en gåtur. Gift med Søren og mor til tvillingerne Vega og Silas på 16 år.

J A N E F A E R B E R

"Ingen spiser bagte æg i estragonsauce mandag morgen"

Jane Faerber bruger meget tid på at udvikle sunde madopskrifter til sin blog og sine bøger. Samtidig forsøger hun at minde sine læsere om, at man skal holde tingene simple - ellers bliver det alt for uoverskueligt at få en sund hverdag op at køre.

Kost, bevægelse, træning og søvn er selvfølgelig de store komponenter i forhold til sundhed for mig, men sollys, frisk luft, fællesskab, gode relationer og følelsen af at høre til er også vigtige at have med. Mental sundhed er også vigtigt, og for mig betyder det f.eks. at respektere mit behov for stilhed og alenetid. Gør jeg ikke det, mistrives jeg.

Når jeg spiser få kulhydrater, har jeg det bedst. Derfor er min kost sådan det meste af året. I perioder bruger jeg ketose - en metabolisk tilstand, hvor kroppen forsyner sig med energi fra fedt og ketonstoffer - som et redskab til at optimere min hjerne og krops evne til at bruge en alternativ energikilde. Denne metaboli-

ske fleksibilitet, hvor kroppen nemt og ubesværet veksler mellem brændstoffilderne, har i mange år været en prioritet for mig.

Jeg oplever, at alting bliver bedre, når jeg passer godt på mig selv. Mit sind bliver lysere, mit humør bedre, min søvn er bedre, mit overskud er større, jeg er mere produktiv og idérig på arbejde, og jeg er en bedre mor og en bedre hustru.

I perioder med megen travlhed og stress, synes jeg, at det er sværest at leve sundt. Her får de hurtige hovsa-løsninger mere plads. Men jeg plejer bare at trække på skuldrene og sige "ok, så er det sådan nu". De perioder skal jo ikke være standarden.



AF SIMONE LAURSEN. FOTO: CTC PHOTOGRAPHY.



"En del af mit arbejde er at udvikle opskrifter til mine bøger og til bloggen, og bagefter er min opgave at minde mine læsere om, at man ikke spiser "opskrifter"

Begynder de at blive det, har jeg jo et helt andet problem.

Hold det helt simpelt, er mit bedste råd. En del af mit arbejde er at udvikle opskrifter til mine bøger og til bloggen, og bagefter er min opgave at minde mine læsere om, at man ikke spiser "opskrifter". Det er jo superlækkert at lave bagte æg i estragonsauce, men ingen spiser det mandag morgen. Og hvis man tror, at det er målet, kan jeg godt forstå, man bliver træt på forhånd.

Mine egne bedste, sunde leveregler er: Spis ordentlige hovedmåltider, få protein nok, få rørt kroppen hver dag og gå tidligt i seng.

Sund med

JAN & TOR

BRAIN BOOST

Videnskaben holdt engang fast i, at hjernens evne til at danne nye neurale forbindelser - det man kalder plasticitet - var forbeholdt børne- ungdomsårene. Men det er forkert. Studier har vist, at også den voksne hjerne har denne evne, og derfor er der al mulig grund til at holde hjernen i form hele livet. Her er tre veje til at styrke den.

BEVÆGELSE ER EN VINDER

Det er ingen hemmelighed, at vi er passionerede omkring træning og bevægelse og gerne vil inspirere andre til at få pulsen op, styrke musklerne og holde kroppen smidig. Årsagerne er mange - en af dem er, at det gavner hjernen. Når du dyrker motion, arbejder dine muskler, og når musklerne arbejder, udvikles BDNF - et protein, som har vist sig vigtigt for vækst og dannelse af hjerneceller i den del af hjernen, der bl.a. har betydning for vores hukommelse. Derudover bliver din krop fyldt med positive hormoner, som løfter humøret og energien. Du kan læse mere om motion og hjernen i overlæge Anders Hansens bog "Hjernestærk".

BAKTERIER PÅ HJERNEN

Måske kan du huske historien om Jans mormors storesøster, Aase, på nu 93 år. Aase er frisk som en havørn og skarp som en kniv. Siden hun var omkring 50, har Aase drukket et glas vand med kombucha-svamp hver morgen og hver aften. Det er fyldt med gode bakterier, og hun er sikker på, at det har været en god investering i hendes sundhed på den lange bane. Nyere forskning viser da også, at de mange bakterier, som lever i vores krop, gør andet og mere end at fordøje vores mad - de er nemlig også i direkte dialog med vores hjerne. Og derfor kan det være en god investering at drikke kombucha-te eller tage kosttilskud i form af mælkesyrebakterier for at holde din hjerne i form.

ZOOM UD, OG TRÆK VEJRET

Hjernen har ikke ændret sig i tusindvis af år, men det har den verden, vi lever i, især i de seneste 50-70 år. I dag har mange af os en hektisk hverdag, hvor vi bombarderes med indtryk, informationer og ting, vi skal tage stilling til. Og det gør, at hjernen er på overarbejde. Hjerneforskning har vist, at mindfulness gavner de områder i hjernen, som er relateret til beslutningstagen, social samvær, empati og din evne til at mærke dig selv, og at det modvirker stress. Derfor er en af de bedste investeringer i din hjernes sundhed at slukke tv'et, lægge telefonen væk, lukke arbejdscomputeren og give din hjerne en daglig pause med fokus på din vejtrækning. Sæt dig på en stol i et rum, hvor du kan være i fred i 5-20 minutter. Luk øjnene, og fokusér på dine ind- og udåndinger. Begynder tankerne at vandre, så acceptér dem blot, og kom tilbage til din vejtrækning.

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

