

MIN SUNDHED



SARA JIN SMIDT

Personlig træner og kostvejleder. Har en baggrund som cand.scient i Human Nutrition og en bachelorgrad i Fødevarevidenskab med speciale i Ernæring og Sundhed. Står bag sundhedsuniverset Healthyskinnybitch.dk, der bl.a. arrangerer træningsbootcamps. Sara er selv glad for at kombinere styrketræning og cardio og kører som regel "supersæt", hvor hun konstant skifter mellem to øvelser og dermed holder sig i gang i længere tid. Følg hende på Instagram på @sarajinmidt.

S A R A J I N S M I D T

”Din krop er kæresten, der aldrig går fra dig, så pas godt på den”

Træningsekspert Sara Jin Smidt lever af at hjælpe folk med at tage kontrollen over deres sundhed. For hende er målet ikke, at man skal veje det samme altid eller træne et bestemt antal dage om ugen – det handler om at passe godt på kroppen i det lange løb. Læs om hendes egen kropsrejse, og få hendes bedste, sunde råd.

Vi skylder vores kroppe at passe godt på dem. Det er dem, vi skal leve hele vores liv i – fra vi bliver født, til vi dør. Det er kæresten, der aldrig går fra dig. Og så får jeg det generelt godt af at leve overvejende sundt. Selvom det til tider kræver, at man lige tager sig lidt sammen.

Jeg var meget optaget af at skulle tabe mig fra slutningen af folkeskolen til gymnasiet, men dengang anede jeg intet om sundhed. Jeg famlede febrilsk rundt i mørke og prøvede alle mulige underlige ting for at tabe mig uden, at det lykkedes. I dag er sundhed for mig meget andet end bare et vægttab. Det er

jo både min levevej, men også min store passion. Og jeg elsker kombinationen af det meget naturvidenskabelige element i kosten og træning i kombination med det psykologiske aspekt, der er en lige så vigtig del af det at leve sundt.

For mig er sundhed dynamisk. Der findes perioder, hvor jeg spiser mere chokolade end andre, men når det så har stået på lidt, eller jeg kan mærke, at jeg har taget lidt på, så skifter jeg chokoladen ud med broccoli. Jeg går min. 10-15.000 skridt om dagen og er generelt aktiv. I perioder træner jeg to gange om ugen, mens det i andre



”Ligesom man ikke kan regne, før man har haft matematik, kræver det også viden at kunne sammensætte sin kost og øvelse at få teknikken på plads i forhold til træning”

perioder nærmest er dagligt. For mig ligger balancen i at lytte til min krop og mit overskud. For mig er balance ikke at veje præcist det samme hver eneste dag, men omvendt heller ikke at svinge mere end et par kg. Det er heller ikke at træne lige meget altid, men altid holde mig i gang.

Der findes masser af faldgruber, hvis du gerne vil opnå resultater med din træning og kost. De fleste af dem, der går på mine slanke-bootcamps, bliver overraskede over, hvor meget og hvor usundt de egentlig spiser, når de begynder at kostregistrere, og så har de som regel holdt alt for mange vandpauser og taget lidt for lette vægte til træning.

At tage kontrollen over sin egen sundhed er et af hovedmålene med mine bootcamps. Deltagerne får redskaber, der klæder dem på til at kunne træne selv, og de får den rette viden, så de ved, hvordan de med helt almindelig mad, som de kan købe i deres lokale supermarked, kan sammensætte kosten.

Hvis du gerne vil have en sundere hverdag, er det vigtigt at fokusere på at sætte realistiske mål for dig selv. Og så anerkende, at det kræver overskud og viden at lære at leve sundt. Ligesom man ikke kan regne, før man har haft matematik, kræver det også viden at kunne sammensætte sin kost og øvelse at få teknikken på plads i forhold til træning.

AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: PETRA KLEIS OG POLINA VINOGRADOVA/ADIDAS.



SIG JA TIL YOGA

De tider, hvor yoga blev set på som en flippet hippieting, er *long gone*. Vi er selv blevet overbevist om, hvor vigtig motionsformen er at have med i træningsmikset – og det skyldes ikke blot de fysiske gevinster. Yoga er nemlig en livsfilosofi, der giver os gode redskaber til at kunne leve et sundt og positivt liv. Og det er der absolut intet flippet over.

DU KOMMER I BALANCE

Yoga opstod som en filosofi for mere end 5.000 år. Udgangspunktet var en søgen efter at finde ud af, hvem vi er som mennesker, og det spørgsmål er der stadig mange af os, der stiller os selv den dag i dag. Vi har personligt fundet ud af, at det ikke hjælper at kigge efter svarene hos andre, på tv eller Instagram. Vi skal vende blikket indad, og yogaen hjælper os netop med dét. Dette velkendte yoga-ordsprog beskriver det meget godt: "Når du et øjeblik bliver stille, så falder alt på plads, og når alt falder på plads indeni, så sker det samme udenfor".

DU BOOSTER DIN VEJRTRÆKNING

Din krop er så magisk. Den kan fungere, selvom du ikke sover særligt meget, giver den meget lidt mad eller omvendt; rigtig MEGET mad sammen med alkohol, sukker i store mængder og andre ikke naturlige ting. Kroppen kan opretholde sig selv under de vildeste vilkår som stress, intens kulde og ekstrem varme. Men trækker vi ikke vejret, så har de fleste af os blot omkring 10 minutter tilbage på denne jord. Vejrtrækningen er simpelthen essentiel. Alligevel sylter mange af os at trække vejret dybt og roligt. I yogaen er vejrtrækningen hele omdrejningspunktet, så når du ruller måtten ud og skifter mellem stillinger som kriger og solhilsen, kommer du i kontakt med det parasympatiske nervesystem. Du slapper af, hjælper fordøjelsen og slipper muskelspændinger, blot for at nævne et par af bonusserne ved den gode vejrtrækning.

DU STYRKER DIN KROP

Sidst, men ikke mindst er der de åbenlyse fysiske gevinster. I en hverdag hvor mange af os sidder ned dagen lang, giver yoga mulighed for at opbygge og smidiggøre muskler og led samt styrke ryggen. Derudover forbedrer yoga din koordinations- og balanceevne, din blodcirkulation og iltoptagelse, og det har en positiv indflydelse på både dit kredsløb og dit nervesystem. For os er der en helt konkret fysisk effekt at mærke efter hver yogapraksis: Vi er fyldt op med ny energi og mere overskud.

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*

