

MIN SUNDHED

SOPHIE FJELLVANG-SØLLING

Tidligere professionel skiløber og nu ekspert på Discovery. Mor til tre børn. Har medvirket i tv-programmerne "Vild med dans" og "Korpset" på TV 2. Dyrker bl.a. mountainbike, kitesurfing og skiløb.



S O P H I E F J E L L V A N G - S Ø L L I N G

"Jeg giver mig selv en bouillonterning af wellness"

Tidligere professionel skiløber Sophie Fjellvang-Sølling kastede sig ud i en fitness-konkurrence, som satte skub i en proces, der ændrede hendes syn på sundhed radikalt. Den lave fedtprocent og de trænedede muskler fik hende nemlig ikke til at føle sig sund.

Jeg har et stort behov for at være fysisk aktiv, men samtidig er det også vigtigt for mig, at jeg får tilbragt tid med de vigtigste personer i mit liv. Det er der, at jeg trives og føler mig sund. Derfor er det helt perfekt, når jeg kan kombinere de ting. Gerne ved at træne sammen med nogen, som jeg godt kan lide – og helst udendørs, så jeg også får frisk luft samtidig. Det er en bouillonterning af wellness, som jeg giver til mig selv på den måde.

Det betyder meget for mig at komme ud i naturen, og derfor foretrækker jeg også aktiviteter som mountainbike, kitesurfing og skiløb. Men det er jo ikke hver dag, at jeg har tre timers fritid til det, og så bliver det til lidt træning i stuen i stedet. I de tilfælde er det dog lidt sværere at finde motivationen.

Tidligere var jeg meget mere fokuseret på at se ud på en særlig måde, spise udvalgte ting, løbe, løfte eller at veje



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



"Tidligere var jeg meget mere fokuseret på at se ud på en særlig måde, spise udvalgte ting, løbe, løfte eller at veje noget bestemt"

noget bestemt. Men mit forhold til sundhed har ændret sig med årene, og jeg tror, det er kommet med modenheden. Det har helt sikkert været en proces, men det blev meget tydeligt for mig, da jeg for 2,5 år siden stillede op til en fitnesskonkurrence. Jeg trænede intenst op til det her bikinifitness, som konkurrencen hedder, der handler om at have en meget lav fedtprocent, så man bedre kan se musklerne. Men i den proces opdagede jeg, at selvom jeg spiste ekstremt sundt, tabte mig de der kilo, som man altid snakker om, man gerne vil tabe og trænede meget, så følte jeg mig ikke sundere. Derfor var det heller ikke en krop, som jeg havde lyst til at beholde, og det viste mig, at der skal balance til, for at jeg føler sig sund.

Mit bedste råd til at leve sundt er, at du reflekterer over, hvad der netop er DIN personlige oplevelse af sundhed, fordi det er så individuelt, og så sætte det i fast konkret struktur. Det gjorde jeg selv meget, da jeg dyrkede elitesport, for det er sådan, det fungerer, hvis du gerne vil opnå noget. Mange af strukturerne vil langsomt blive til vaner, og pludselig vil du have opnået den sunde livsstil som ønsket.

Sund med
JAN & TOR

THE POWER OF POSITIVITY

De færreste af os går igennem livet helt uden bump på vejen – uden at opleve sygdom, ulykker, stress eller andre små og store udfordringer. Det kan vi selv skrive under på. Og sådanne oplevelser tynger. Men vi KAN faktisk gøre noget for at modvirke, at det negative tager over, nemlig ved at aktivere kroppens positive hormoner. Hormoner, som løfter humøret, giver energi, styrker immunforsvaret, og som får det mørke til at blive lyst.

ENDORFINER

Lykkehormonet endorfin er vores personlige favorit, da det bl.a. aktiveres under hård fysisk træning. Endorfiners kemiske struktur minder om det, der hedder opiater, som findes i opiumsvalmuen og i morfin, så navnet endorfiner kan direkte oversættes til "selvproduceret morfin" – altså kroppens eget smertestillende middel. Psst! Endorfiner aktiveres faktisk ikke kun ved hård fysisk træning, men også ved sex og under orgasmer.

OXYTOCIN

Oxytocin kaldes for kærlighedshormonet og er dybt forbundet med tillid, loyalitet og tilknytningen til andre mennesker. Den digitale tidsalder gør, at vi i højere grad er "alene sammen" på vores telefoner, computere og tablets. Derfor er det vigtigere end nogensinde at have fysisk kontakt på en eller anden måde i dit liv – uanset om det er en træningsmakker, en god kollega eller kæreste/ægtefælle. Et studie fra 2003 viste, at oxytocinniveauet steg hos både mennesker og dyr, når kæledyret blev nuset, så en firbenet ven er også en genvej til at skabe flere positive hormoner i din krop.

SEROTONIN

Vi har igennem livet mødt mange skønne mennesker, som går på arbejde, har en familie og på overfladen lever et meningsfuldt liv. Men kradser man i den overflade, så har de svært ved at se den ægte mening med det, de gør – og det skyldes bl.a. stress, rygning, alkohol og forkert kost. Disse ting er nemlig med til at få serotonin-niveauet i kroppen til at dale. Serotonin kaldes også populært for selvtillidshormonet, og hvis du gerne vil øge serotonin-niveauet, skal du sætte overskuelige og realistiske udfordringer for dig selv, som du kan få succes med at gennemføre. Det booster din selvtillid og øger dermed dine niveauer af serotonin i kroppen – og skaber et mere positivt sind, som hjælper dig over livets bump.

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

