

# MIN SUNDHED



MARIA LUCIA HEIBERG ROSENBERG

Sanger og skuespiller. Har bl.a. medvirket i musicals som "Waitress" og "Den skaldede frisør" og er nu aktuell i opsætningen "She Loves You". Har sønnen Per Fredy sammen med sin kæreste Albin. Er glad for at træne pulsing barre, der tager udgangspunkt i ballet, pilates, yoga og styrketræning. Se Marialucia.dk

M A R I A L U C I A

## "Nu er det Maria Lucia 2.0, jeg skal finde"

Efter Maria Lucia Heiberg Rosenberg blev mor, skulle hun lande i sin krop på ny. Men hun har brugt al den tid, der skulle til, for hun har indset, at det ikke nytter at stresser kroppen, som hun tidligere har gjort.

**Jeg skal lytte til min krops signaler** – og respektere dem. Det er det, sundhed handler om for mig. Sundhed er også den skønne følelse, som jeg får efter en hård træningstime, hvor jeg kan mærke, at jeg har bevæget hele min krop.

**Livet skal leves**, og det skal være plads til. Der er dog ikke nogen tvivl om, at jeg personligt har det bedre i de perioder, hvor jeg både er i god form fysisk og mentalt. Det siger næsten sig selv, at i jobs hvor man lever af at bruge sin egen krop så fysisk og mentalt, som jeg gør i mit, er det essentielt at kende sin krop, dens signaler, svagheder, styrker osv. Det gør i hvert fald jobbet mere

håndgribeligt og lettere, hvis man er stærk på de områder, inden man kaster sig over en stor rolle eller et sangparti. Men det er klart, at jeg ikke altid er i lige god form.

**Jeg blev mor i juni 2020**, og jeg må indrømme, at jeg først nu føler, at jeg er ved at lande i min krop igen. Jeg har haft mulighed for ikke at stresser med at skulle tilbage, men kunne lytte til min krop og give den tid til at lande. Det priser jeg mig meget lykkelig over.

**Et af mine problemer var tidligere**, at jeg qua mit job fik stresset min krop



AF SIMONE LAURSEN, JAN SVENSSON OG TOR ANDERSEN. FOTO: JAKOB HELBIG OG DAN HENRIK MØLLER.



"Når jeg aflyser træning, så aflyser jeg noget dyrebart overfor mig selv, og det føltes som et svigt af selvværdet"

godt og grundigt med at skulle præstere. Det er nemlig en verden, hvor man konstant bliver målt og vejret – bogstaveligt talt, når jeg skal have kostumer på. Derfor kan man vel sige, at behovet for at se ud på en bestemt måde har ændret sig for mig. Efter min graviditet har jeg trænet, fordi jeg ville og savnede det. Det var ikke, fordi jeg SKULLE. Nu er det Maria Lucia 2.0, jeg skal finde, og jeg er nu endelig landet i et flow, hvor jeg træner 3-4 gange om ugen.

**Igennem mit liv har jeg erfaret**, at det faktisk mest er den mentale kamp og diskussion med mig selv, som jeg har inden træning, der skal overvindes. Når først jeg kommer afsted, så giver jeg alt det, som jeg kan, den dag. Jeg kan mere, end jeg tror, at jeg kan overskue. Så nu planlægger jeg mine træninger sådan, at de kun i yderste nødstilfælde kan aflyses – for når jeg aflyser træning, så aflyser jeg noget dyrebart overfor mig selv, og det føltes som et svigt af selvværdet.

Sund med

JAN & TOR

## DIT LIVS INVESTERING

Har du læst "Gopler ældes baglæns"? Bogen er skrevet af den unge forsker Nicklas Brendborg og handler om, hvad vi som mennesker selv kan gøre for at leve godt og længe. Det emne optager os meget, for målet med alt, vi gør, er netop at kunne føle os sunde, stærke og sultne på livet, så længe vi er her – og derfor prioriterer vi disse tre ting.

### 1. ET GODT TRÆNINGSMIKS

Det kommer næppe som nogen overraskelse, at træning står højt på listen over det, du bør gøre for at langtidssikre din krop. Fra vi er midt i 20'erne, begynder kroppens muskler stille og roligt at degenerere, fra 40-årsalderen går det rigtig stærkt, og har du en stillesiddende hverdag går det desværre endnu hurtigere. I takt med at du ældes, svinder musklerne ind, knoglerne bliver mere skrøbelige og bindevævet tørt, så din smidighed bliver dårligere. En af de bedste måder at modvirke kroppens aldring er at motionere kroppen, styrke musklerne, få pulsen op og arbejde med balance- og koordinationsevne – altså et godt miks af træning og bevægelse, og gerne hver dag.

### 2. KLOG KOST

En anden vigtig investering i din krops fremtid er kosten. Sørg for at spise klogt, varieret og moderat og dagligt få fyldt på af det gode brændstof i form af masser af grøntsager, fuldkornsprodukter, protein og rigeligt med vand. Derimod kan du med fordel begrænse indtaget af ting som friture-fedt takeaway, alkohol, sodvand, slik og kager. Så mindsker du risikoen for overvægt, som kan føre livsstilssygdomme som sukkersyge og hjerte- og karsygdomme med sig. Overvægt er et reelt – og stigende – problem, både i Danmark og på verdensplan, som har fået WHO til at advare om, at 60-70% af alle europæere potentielt kan være svært overvægtige i 2030.

### 3. STÆRKE RELATIONER

De områder i verden, hvor mennesker bliver meget gamle, kaldes blandt forskere for "blue zones", og her er der især én ting, som går igen på tværs af verdensdele og nationer: De sociale relationer blandt de mennesker, der bor i disse områder, er meget stærke, og det giver dem en oplevelse af at have en meningsfuld hverdag. Det er noget, vi bør bide mærke i i jagten på det gode, lange liv – at samværet med andre mennesker gør os sunde, især i en tid, hvor vi bruger mere og mere tid i den digitale verden på bekostning af den fysiske, og hvor vi oplever stigende ensomhed. Der ligger således stor sundhedsværdi i at pleje vores venskaber og bruge kvalitetstid sammen med dem, vi holder af.

## Om Jan & Tor

Jan Svensson og Tor Andersen 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](http://Se mere på Pwh.dk)

