

MIN SUNDHED



METTE ABILDGAARD
Folketingsmedlem
for De Konservative.
Hun er 33 år, løbe-entusiast og mor til to.

M E T T E A B I L D G A A R D

”Jeg havde brug for egoisttid, hvor jeg havde min krop for mig selv”

Folketingsmedlem Mette Abildgaard blev ramt af en stor løbeglæde midt i sin barsel. Det endte med, at hun satte sig et mål. Hun skulle løbe 100 kilometer hver måned i et år.

Da jeg var på barsel med min yngste datter, fik jeg en udlængsel, som jeg tror, at de fleste kvinder på barsel kender. Jeg havde brug for egoisttid, hvor jeg havde min krop for mig selv, og hvor jeg havde mulighed for at gøre noget godt for den. Derfor begyndte jeg at løbe, og det viste sig at være enormt praktisk, fordi det var noget, som jeg nemt kunne gøre, mens min mand eller en af bedsteforældrene så efter den lille.

Jeg blev stærkere og stærkere til løb og endte med at komme dertil, hvor jeg kom op og løbe 100 kilometer på en måned. Og så gjorde jeg det igen måneden efter. Det

var der, jeg begyndte at tænke, at det kunne være ret sejt, hvis jeg kunne gøre det hver måned i et år – så det besluttede jeg mig for at prøve.

Jeg har nok altid været rigtig dårlig til at prioritere mig selv og min egen sundhed, og derfor var det nødvendigt for mig at sætte et konkret mål, som med de 100 kilometer om måneden. Hverdagens prioriteringer er benhårde, og hvis man ikke har en klar plan for også at huske at prioritere sig selv, så kommer man aldrig til det. Der er børnene, som skal have nye gummistøvler, madpakker, der skal smøres, og opgaver på arbejdet, der står i kø.



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



”Jeg er løbet hen på apoteket efter medicin, til pakkeshoppen for at returnere pakker, og jeg er sågar løbet hen for at bestille nyt pas”

I marts klarede jeg så mit mål. 1341 kilometer blev det til på et år. Undervejs i processen var jeg nødt til at være lidt kreativ med, hvordan jeg kunne få løb ind i min hverdag, for jeg skulle alligevel løbe 25-30 kilometer om ugen for at nå målet. Det kan være lidt presset, når man har to små børn og et arbejde, der fylder en del. Derfor fandt jeg ud af, at det gav bedst mening at løbe mindst 10 kilometer ad gangen, fordi det betød færre løbeture i kalenderen. Jeg fandt f.eks. også ud af, at det gav god mening at løbe på arbejde, hvor jeg har 13 kilometer. Jeg er løbet hen på apoteket efter medicin, til pakkeshoppen for at returnere pakker, og jeg er sågar løbet hen for at bestille nyt pas. Der havde jeg måske bare ikke lige gennemtænkt det. For det betød også, at jeg skulle have taget nyt pasfoto i samme omgang, og det blev så et lidt svedigt et af slagsen, ha ha.

Det næste år skal jeg ikke løbe lige så meget. Jeg kan mærke, at det har slidt lidt for meget på min krop, så jeg tager nok en lille løbepause. Jeg håber dog på, at jeg efter pausen kan finde en god rytme igen, for løbeturene giver mig ro og tid til refleksion.

Sund med

JAN & TOR

LANGTIDSHOLDBAR LIVSSTIL

Det er heldigvis blevet mainstream at træffe bæredygtige valg i hverdagen. At forbruge med omtanke for miljøet og vælge produkter, der er produceret socialt ansvarligt. Disse ting vægter vi selv højt i vores private og professionelle forbrug, og derfor er disse tre produkter blandt favoritterne.

HURRA FOR HONNING

Et af vores yndlingsprodukter kommer fra to skønne kvinder i Hellerup, Maja og Rose, som producerer honning i baghaven. Og vi elsker ikke kun honningen, fordi den smager godt; den er samtidig et fantastisk bæredygtigt produkt, som gør en stor forskel for vores miljø og økosystem. Produktionen øger antallet af bier, og dem har vi brug for til at bestøve planterne, så de kan blive til afgrøder, vi kan høste. Byhonningen har desuden en særdeles effektiv antibakteriel virkning på ting som sår, rifter, ømt tandkød og ondt i halsen. *Se mere på Instagramprofilen @honeylanecph.*

CHOKOLADE MED OVERSKUD

Vores filosofi er, at der skal være balance i sundheden, og i en aktiv livsstil er der selvfølgelig også plads til at nyde et glas rødvin og spise chokolade – især den slags, der er af høj kvalitet, og som også giver dig en god smag i munden, når det gælder bæredygtighed. Det gør chokoladen fra Original Beans. Deres mission er at give mere tilbage til jorden, end de tager, og de har således siden 2008 etableret kakaoplantager i samarbejde med lokale flere steder i verden. En del af overskuddet gives tilbage til bæredygtige projekter i området, og desuden plantes der et træ for hver gang, der produceres en plade chokolade. *Se mere på Originalbeans.com*

TØJ UDEN UDLØBSDATO

For et par år siden fortalte en af vores gode relationer, som har arbejdet med bæredygtighed i modebranchen, en grum sandhed. Hvert år bliver flere millioner tons spritnyt tøj destrueret, fordi det ikke bliver solgt. Det er dårligt nyt for miljøet, ligesom det også er dårligt nyt, at både kvalitet og pasform er så ringe, at tøjet kun lever korti klædeskabet. Det har bekræftet os i, at det der skal ligge i vores eget skab, skal være langtidsholdbart – som den 20 år gamle tidløse Prada-sweater, som stadig ser ud som ny og holder faconen. Vi er også vilde med det danske slow fashion-brand Moshi Moshi Mind, der laver stilrent og bæredygtigt tøj, som kan bruges sæson efter sæson. *Se mere på Moshimoshimind.com*

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*

