

6 EKSPERTER

Gør det bedste for din krop



Kæmper du engang i mellem med kroppen og har svært ved at elske den og behandle den rigtigt? Så er du ikke den eneste. En nyere dansk undersøgelse viser, at rigtig mange kvinder kæmper med deres krop og har svært ved at acceptere den, som den er. Derfor har Q samlet seks af landets førende eksperter, og spurgt dem, hvordan vi kan være rigtig gode ved vores kroppe - den skal trods alt følge os hele livet.

MOTION & TRÆNING? **VÆR REALISTISK**

Når du træner og dyrker motion, er det vigtigt at være realistisk, lytte til din krop og ikke mindst tage udgangspunkt i der, hvor du er lige nu og her. Mange tror, at træning handler om at give den maksimal gas for at få mest ud af den, men det er en myte, at det skal gøre ondt, før det gør godt. I stedet bør du træne "intelligent" - altså integrere hele din krop og sikre, at du opnår den rigtige kvalitet i træningen. Det kan du gøre ved at træne ud fra principperne FKV, som står for fokus, kvalitet og vedholdenhed.

FOKUS: Fokuser på dit mål. Inden du begynder at træne, bør du gøre dig klart, hvad du vil opnå med din træning, så du kan arbejde målrettet mod det. Vil du f.eks. løbetræne, så spørg dig selv, hvad du vil opnå med dit løb. Vil du løbe hurtigt, langt eller tabe dig?

KVALITET: For at nå det mål, du har sat dig, er det vigtigt at fokusere på kvaliteten i træningen. Sørg for at din teknik er i orden, for ved at udføre øvelserne korrekt undgår du skader. Sørg også for at træne regelmæssigt, og sidst men ikke mindst - restituér. I bare iver for at nå deres mål, er der rigtig mange, der glemmer at holde pauser i træningen, og derved nedbryder du din krop i stedet for at opbygge den.

VEDHOLDENHED: At komme i form og nå sit træningsmål er ikke et quick fix. Det er en lang, sej kamp, og det tager tid. Hold ud, og bliv ved med at gøre det, du er blevet god til, vær tålmodig og accepter, at ting tager tid.

Ida Krak er personlig træner, kostvejleder og certificeret Z-Health Coach level R-I-S & T.

Læs mere på idakrak.dk



KOST? SPIS MERE

Det er supervigtigt, at du sørger for at give din krop en god start på dagen og ikke springer morgenmaden over, for efter en lang nats søvn har kroppen fastet i mange timer, og det betyder, at dit blodsukker er helt i bund. De fleste tror, at morgenmåltidet udgør dagens mindste måltid, men faktisk bør din morgenmad indeholde flere kalorier, end du måske umiddelbart ville tro, for et solidt og mættende morgenmåltid er med til at booste dit blodsukker, holde energien oppe hele dagen og gøre dig mindre modtagelig over for usunde fristelser sidst på dagen.

Så kickstart din dag med morgenmad, der mængdemæssigt svarer til et frokostmåltid og indeholder cirka 3-400 kcal. En lille portion skyr eller andet magert surmælksprodukt med et drys mysli, ½ grovbolle med mager ost, pålæg eller et æg, et stykke frisk frugt og en kop te eller kaffe vil være en perfekt start på dagen, fordi det indeholder masser af proteiner og fibre, der både giver dig en god mæthedfølelse og holder dit blodsukker stabilt længe.

Går du alligevel sukkerkold i løbet af eftermiddagen, kan du få ekstra energi ved at spise et stykke knækbrød eller en skive rugbrød med pålæg og en tomat, et stykke agurk eller en gulerod. Ved at spise grøntsager om eftermiddagen i stedet for frugt, gør du det nemmere for dig selv at få de obligatoriske 600 gram grønt om dagen. Og husk så at skylle efter med masser af vand i løbet af dagen. I modsætning til te og kaffe holder vand nemlig gang i fordøjelsen og energien oppe!

Marie Steenberger er ernærings ekspert, coach og forfatter til bøgerne "Slank dig let" og "Spis efter din kvindetype". Læs mere på whoseeating.dk.



KROP & SJÆL? SOM EN IPHONE

Kroppen og sindet hænger uløseligt sammen, og for at bevare din krop stærk er det vigtigt, at du søger for, at der er balance mellem din krop og dit sind og mellem, hvor meget du bruger dig selv aktivt, og hvor meget du hviler. Man kan sammenligne kroppen med en iPhone. Hvis du holder telefonen tændt konstant med alle applikationer åbne, vil den meget hurtigt løbe tør for batteri. Det samme gælder for din krop. I løbet af en lang dag har du mange bolde i luften og tusindvis af tanker kørende – der er konstant åbent til alle programmerne på din mentale harddisk – og hvis du aldrig kobler fra eller under dig selv et mentalt frikvarter, risikerer du at brænde sammen. Du løber simpelthen tør for batteri. Husk at få din søvn og spise regelmæssigt i løbet af dagen og sørg for at holde pauser, hver gang du har arbejdet i 90 minutter, hvor du kan lade batterierne op. Meditation er en effektiv måde at restituere, men for mange kan det være en udfordring, fordi de forbinder meditation med at sidde stille i hele og halve timer og tømme hovedet for tanker. Men faktisk er blot 12 minutters meditation om dagen tilstrækkeligt til, at du kan opnå indre ro, større nærvær og ikke mindst mere glæde og tilfredshed.

Henning Daverne er meditationslære og foredragsholder. Desuden har han skrevet bogen "12 minutter til succes". Læs mere på henningdaverne.dk.



SLANK? NYD DET!

For rigtig mange af os er det at spise en mere eller mindre ubevidst handling. Vi har en tendens til at spise pr. automatik og ikke nødvendigvis, når vi er sultne. Og vi spiser ikke, til vi er mætte – men overmætte. Hvis du vil forblive sund, holde din krop i balance, og som en sidegevinst holde den slanke linje, handler det om at være bevidst – ikke kun om, hvad du spiser – men særligt også om, hvordan du spiser. Spis små mængder, men spis ofte. Hold lidt igen ved måltiderne, undlad at spise dig overmæt og vær bevidst om, at du snart får mad igen.

Ved at spise småt, men hyppigt, holder du nemlig dit blodsukker stabilt, så du undgår store udsving og dermed cravings efter chokolade, cola, kager og andre søde sager. Du holder også din krop i godt humør, ligesom din hjerne ikke når at opleve følelsen af sult. Desuden er det vigtigt, at du spiser med nærvær og har fuld opmærksomhed på spisningen. Undlad at spise med hovedet inde i computeren, foran fjernsynet eller mens du læser. Ved at være 100 % til stede under måltidet vil du være mere opmærksom på din kropps signaler og opnå en større nydelse. Du vil samtidigt spise langsommere, tygge maden grundigere og i højere grad mærke efter, hvornår du er mæt. Ved at stoppe med at spise, når du ikke længere er sulten, undgår du at overspise og blive overmæt.

Christina Bendix er diætist og ejer af Lyngby Kostklinik. Desuden sundhedsskribent og brevkasse-redaktør på Q. Læs mere på lyngbykostklinik.dk.



VIDSTE DU...

At hver fjerde danske kvinde hader sin krop? Og at tre ud af fire normalvægtige vil gerne tabe sig mere end fem kg.? Det viser en ny undersøgelse blandt 1.037 kvinder, som Peytz Analyse har lavet for ugebladet Femina.

SEX & PARFORHOLD? VEND KIKKERTEN

Sex er fantastisk og sundt – både for kroppen og sjælen – men god sex handler om at kunne give sig hen og bare nyde, og rigtig mange kvinder har problemer med lysten, fordi de ikke synes om deres krop, uanset hvor tynde, tykke eller veltrænede de er.

Når vi bliver selvkritiske og mister selvværdet, så ryger lysten til sex, så derfor er det vigtigt, at du dropper den negative selvsnak og lærer at holde af dig selv, som du er. Stil dig foran spejlet, betragt din krop og vær kærlig over for dig selv – også over for alt det, du måske ikke synes om. Vend den negative kikkert om, og fokuser på det, der fungerer i stedet for det, der ikke gør. Hold op med at sammenligne dig med andre og anerkend i stedet dig selv.

Fortæl dig selv, at du er smuk, for derved begynder din underbevidsthed faktisk at tro på det. Bryder du dig ikke om at vise din krop frem, så skjul det, som ikke fungerer. Tag eventuelt en chemise eller lækkert undertøj på, der kan skjule dine ømme punkter og virke erotisk, når du dyrker sex. Gør noget godt for dig selv, for når du forkæler din krop, bliver du automatisk gladere for den. Tag et dejligt karbad, smør dig ind i en lækker velduftende lotion eller læg rød lak på neglene. Undlad at hoppe i joggingtøjet, men klæd dig lækkert på og sæt håret op til fest og farver, så du kan føle dig attraktiv som kvinde.

Rikke Thuesen er sexolog, parterapeut og foredragsholder.

Læs mere på rikket.dk.



HELBRED? KEND DIN KROP

Det bedste, du kan gøre for din krop, er at følge de velkendte råd om en sund livsstil. Dyrk masser af motion, spis groft, grønt, magert og varieret, drop cigaretterne og begræns dit forbrug af alkohol. Da hverdagen kan være meget hektisk med børn, travlhed på jobbet og praktiske gøremål, er det også vigtigt, at du husker at få sovet godt og nok og indimellem finder nogle små oaser, hvor du kan stresses af.

Kvinder i aldersgruppen 25-45 år er en sund gruppe, der som udgangspunkt ikke har en forhøjet risiko for at få livsstils sygdomme eller andre alvorlige sygdomme, men for at nedsætte din risiko for kræft i underlivet og brysterne er det dog vigtigt, at du er opmærksom på at blive undersøgt regelmæssigt. Sørg for at få foretaget en celleprøve fra livmoderhalsen hvert tredje år – en såkaldt screening – og sørg for selv at undersøge brysterne jævnligt. Ved at undersøge dine bryster regelmæssigt, lærer du dem nemlig at kende, og det gør det lettere for dig at opdage eventuelle forandringer.

Da visse sygdomme imidlertid kan være arvelige, er det desuden vigtigt at kende sin risikoprofil, så hvis du med dig selv ved, at du er arveligt belastet for at få sygdomme som type-2 diabetes, forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol, kan du mindske din risiko ved at sørge for jævnligt at blive kontrolleret hos din læge.

Lise-Lotte Hergel er speciallæge i almen medicin og praktiserende læge. Desuden er hun forfatter til flere bøger, herunder Gyldendals Store Lægebog.

