

# Spis & træn EFTER DIN ALDER

Smuk hud og en sund, stærk og flot krop hele livet. Det kan du sagtens få, når du spiser, træner og plejer kroppen på den mest optimale måde i dine 30'ere, 40'ere og fra 50'erne. Se hvordan, og få de bedste råd fra fem af landets dygtigste eksperter.

## 30+

### SÆT SUNDHED HØJT

Skrup op for proteiner, kredsløbstræning og invester i din sundhed allerede nu. Så kan du meget lettere være stærk og slank hele livet.

#### → DIN KROP i 30'erne

30'erne er det årti, hvor døgnet ofte ikke har timer nok. Mange får deres første barn, mens karrieren er i fuld gang, og det kniber med at få sovet nok. Men **rent kropsligt kommer det hele fortsat ret let til dig i 30'erne**, der typisk ikke er præget af fysiske skavanker, og du kan sagtens holde dit stofskifte oppe, hvis du bare er aktiv nok.

#### → SUND LIVSSTIL i 30'erne

Din muskelmasse og dine knogler begynder faktisk allerede nu at blive svagere, men du mærker ikke noget til det endnu, hvis du sørger for at passe på din krop. Du vil nok opleve, at du har brug for mere restitution efter en bytur, og du kan ikke bare drikke, spise og være inaktiv på samme måde som i 20'erne. **Det gælder om at investere i din sundhed i 30'erne**, hvis du vil høste frugterne i de senere årtier. Stress er den største helbredsrisiko lige nu – og kan være årsagen til, at du tager på.

#### → Sådan skal du SPISE i 30'erne

Gå efter en fordeling på 30 pct. fedt, 60 pct. kulhydrat og 20 pct. protein. **Du kan også godt skruet lidt op for proteinindtaget nu**, både de animalske proteiner som kød og de vegetabiliske som bønner og linser, da det er med til at holde din forbrænding oppe. Er du meget aktiv i fitnesscenteret, kan du spise den samme mængde mad som før uden at tage på, men forsømmer du motionen, vil kiloene komme snigende. Hav fokus på, om du får nok sunde fedtstoffer, som f.eks. omega-3 fra fed fisk, der gør dig bedre i stand til at optage vitaminer og mineraler.

#### → Sådan skal du TRÆNE i 30'erne

Fokus skal primært være på kondition og herefter styrketræning i forholdet 60/40. **Det er nu, du stadig kan give den gas med intervalløb, spinning, crossfit, HIIT og Tabata samt kickboxing og anden slagtræning.** Du kan lade lysten styre dit valg, for skaderne er endnu ikke begyndt at dukke op i 30'erne. Men glem ikke styrketræningen helt, og især er det vigtigt at styrke bækkene, for har du fået et barn eller to, kan du pludselig opleve at lække, når du løber, hvis du ikke har fået styrket underlivet.

#### → SMUK HUD i 30'erne

God søvn og en sund kost med masser af sunde fedtstoffer, vand og vitaminer spiller en stor rolle for din huds alder. **Husk også at tilføre masser af fugt** og beskyttelse, da det gør din hud mere modstandsdygtig. Ellers betaler du prisen om 10 år.

#### → Gode VITAMINER i 30'erne

Det er en god ide at tjekke, om du kan have brug for et ekstra kosttilskud. Bl.a. B-vitaminer er vigtige, fordi de kan afhjælpe de første reaktioner på et fald i hormoner. **Omega-3 er også vigtigt** sammen med K2 for at forebygge rynker og vedligeholde knoglemassen. I de mørke måneder kan du have brug for et tilskud af D-vitamin.

#### → TYPISKE SYGDOMME i 30'erne

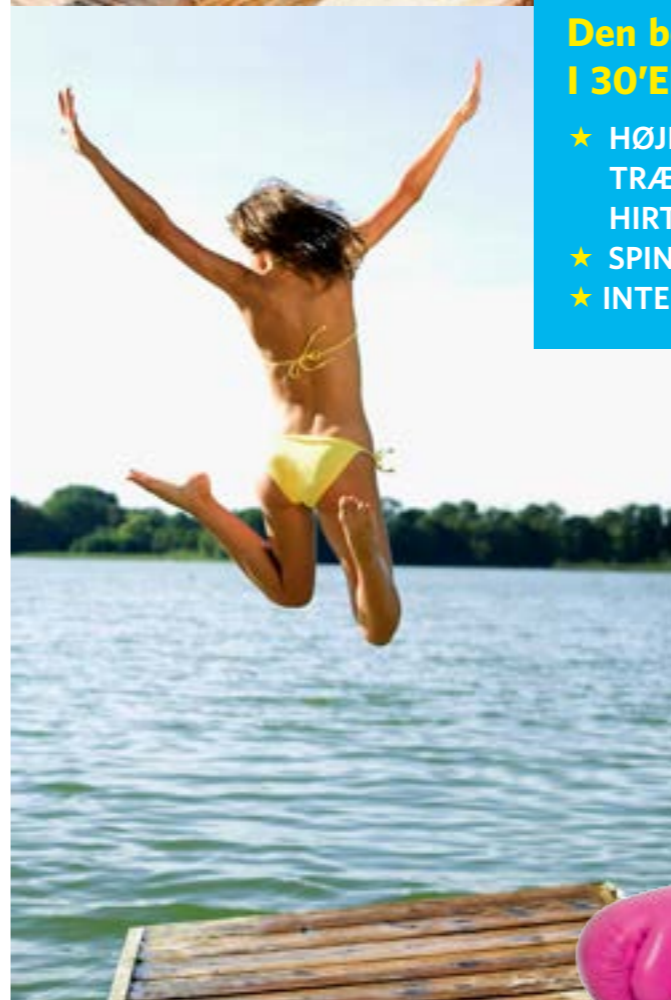
30'erne er et årti, hvor helbredet endnu ikke skranter, men **husk at undersøge dine bryster** regelmæssigt, og pas også dine screeninger for livmoderhalskræft.

Af Sofie Winther Askgaard Foto Jump, Getty m.fl.



#### Den bedste motion i 30'ERNE

- ★ HØJINTENSIV TRÆNING SOM HIIT, HIRT OG TABATA
- ★ SPINNING
- ★ INTERVALTRÆNING







### Den bedste motion I 40'ERNE

- ★ STYRKETRÆNING
- ★ HIKING
- ★ SVØMNING



# 40+

## BOOST DIN MOTION

Byt konditionstræningen ud med tungere motion, der bevarer din muskelmasse, og spis frugt og grønt med antiaging-effekt, så styrer du flot gennem 40'erne.

### → DIN KROP i 40'erne

Du har måske mere tid til dig selv i 40'erne, hvis du har børn, som er ved at være store nu. Til gengæld begynder din krop og hormonbalance for alvor at ændre sig, og **du kan ikke længere give et par børnefødsler skylden for dellen på maven**. Dit stofskifte begynder nemlig at falde i takt med din muskelmasse, og du skal arbejde væsentligt hårdere for at holde vægten.

### → SUND LIVSSTIL i 40'erne

Der sker virkelig noget med dine hormoner. Østrogenproduktionen falder, og du kan opleve alt fra nedsat sexlyst til løsere hud og mere fedt på maven. Mængden af muskelmasse og dit stofskifte falder, og din krop bliver derfor blødere og rundere. **Du kan tabe op mod to kilo i muskelmasse om året, så du skal virkelig skære ned på mad og hyggevin** og øge motionen her i 40'erne, hvis du vil holde vægten.

### → Sådan skal du SPISE i 40'erne

Du skal være opmærksom på ikke at spise for meget, især hvis du ikke dyrker motion. Der er betaling ved kasse et, også selvom du tidligere har haft et højt stofskifte. Du skal specielt skruer ned for sukker og usundt fedt, men op for det grove fuldkorn, som du kan blive mæt af uden at spise store mængder. **Hav fokus på det sunde fedt fra fisk, nødder, avokado og bælgfrugter**. De er med til at smøre dine led, din hud og din hjerne. Farverige frugter og grønsager er fulde af antioxidanter med antiagingeffekt, så spis løs af især grønsagerne. Desværre skal du passe ekstra på med alkohol nu, da det både feder og giver uorden i dit system, fordi det sætter fedtforbrændingen ned i flere dage efter, at du har drukket.

### → Sådan skal du TRÆNE i 40'erne

Styrketræning er det absolut vigtigste, og forholdet mellem styrke og kredsløbstræning er nu 60/40. Styrketræning modvirker nemlig tab af muskelmasse og styrker dine knogler. Du kan ikke tillade dig at holde en pause på et halvt år, mens du dyrker karrieren, uden at det kan ses i spejlet – sådan tager du hurtigt lige fem-syv kilo på. **Alt efter din form i 20'erne og 30'erne kan du dyrke meget af den samme motion som i 30'erne**, men har du ikke trænet, skal du passe på med store hop og tunge løft, for nu begynder overbelastningsskaderne for mange at bryde ud. Du kan sagtens begynde at løbe maraton, hvis din form er i top, men ikke hvis du aldrig før har løbet fem kilometer. **Styrketræning, kredsløbstræning, langrend, vandaerobic og svømning samt hiking** er god træning i 40'erne og ret skånsomt i forhold til de typiske skader i ryg og knæ.

### → SMUK HUD i 40'erne

Det hele drager sydpå. Har du hørt den vending før? Det er desværre, hvad der begynder at ske med din hud i 40'erne. Huden mister volumen, og du kan opleve, at den begynder at hænge lidt. **Heldigvis kan du holde den blød og fyldig med gode olier som hybenkerneolie og marulaolie**, der ikke, som mange kvinder frygter, giver uren hud. Tværtimod holder det din hud fugtet og glat, så den ikke selv overproducerer fedt og dermed bumser. En ansigtsolie giver dig også en smuk glød, og det skinnende look får dig faktisk til at se yngre ud. Det er også her i 40'erne, du skal tilføje en god natcreme, som kan hjælpe din hud med at reparere sig selv om natten. Gerne med masser af hyaluronsyre.

### → Gode VITAMINER i 40'erne

Du optager ikke længere vitaminer og mineraler helt optimalt, så det kan være en rigtig god ide med et basisvitamintilskud nu. Ellers er B-vitaminer og omega-3-fetsyrer stadig meget gavnlige. **40'erne kan være de gule lappers tid**, og begynder du at blive lidt glemsom, kan du have gavn af flydende ginseng kombineret med et ingefærshot tilsat lecithingranulat. Det er hjerneføde, og det forbedrer din hukommelse. Er hormonerne helt ude af balance, kan du understøtte dem med naturlige midler som humleekstrakt, vild yamsrod eller et sojaprodukt i en periode. Husk også kalktilskud for at forebygge knogleskørhed.

### → SOV dig sund og smuk

Evnen til at sove bliver forringet med alderen, og især i slutningen af 40'erne går det støt ned ad bakke, og du kan opleve, at du mangler søvn. Hvor meget, du bør sove, er individuelt, men **hvis du vågner frisk og veludhvilet og kan være vågen i 17-18 timer, så sover du nok**. Sover du for lidt, ældes din krop hurtigere. Derfor er din søvn en vigtig del af din daglige plejerutine.

### → TYPISKE SYGDOMME I 40'erne

Det er nu, du skal begynde aftale tid hos din læge lidt oftere til et tjek af bryster, underliv, bækkenbund, mærkelige pletter og andre forandringer i din krop. Du kan **begynde at opleve forhøjet kolesterol eller blodtryk** og uregelmæssigheder i dit stofskifte – alt efter, hvornår overgangsalderen sætter ind, og hvad du er disponeret for. Vær opmærksom på din krop, og lyt efter, hvis du oplever forandringer.



50+

## TRÆN KROPPEN STÆRK

Med styrketræning, sundt fedt og masser af grønsager kan du holde kroppen slank og booste din hormonbalance i 50'erne.

## → DIN KROP i 50'erne

Hvis du ikke allerede er kommet i overgangsalderen, så sker det nok snart. **Du oplever måske hedeture, humørsvingninger, dårlig søvn og vægtøgning.** Det føles uretfærdigt, hvis du ikke har ændret på dine kostvaner, men det skyldes, at hormonerne progesteron og østrogen svinder ind. Du begynder at tabe muskler og afkalke i kroppen, og hvordan du har det lige nu, afhænger i høj grad af, hvordan du har passet på din krop i 30'erne og 40'erne.

## → SUND LIVSSTIL i 50'erne

Fysisk aktivitet har en sund effekt på din hormonbalance. Det frigiver humørfremmende stoffer som endorfiner og hjælper også med at styre din vægt, styrke skelettet og beskytte hjertet mod blodpropper. Nu høster du frugten af en sund livsstil i 30'erne og 40'erne – eller betaler omvendt prisen for en usund livsstil.

## → Sådan skal du SPISE i 50'erne

For at modvirke hormonelle gener skal du gå efter bælgfrugter og fuldkorn samt hørfrø. Det giver dig et naturligt tilskud af planteøstrogener, der bl.a. kan være med til at reducere dine hedeture. **Derudover skal du indtage kalkrige produkter som mælk og grønne grønsager,** der kan være med til at forebygge knogleskørhed. Fede fisk, nødder, avokado og hørfrøolie er fulde af gode olier og kan styrke både kredsløb, hjerne, led og dit humør. Du kan sagtens nyde det gode liv med lækkerier, men vær opmærksom på, at dit stofskifte daler med alderen, og kiloene derfor lettere sætter sig.

## → Sådan skal du TRÆNE i 50'erne

Styrketræning, styrketræning, styrketræning. Det var vigtigt i 30'erne, endnu mere vigtigt i 40'erne og fuldstændig afgørende i 50'erne. Det bliver sværere at holde på den svin-

dende muskelmasse, men styrketræning er den eneste vej frem. Med anden træning skal du begynde at sætte farten lidt ned, og det er ikke nu, du hopper højt eller løber hurtigt og dyrker HIIT og HIRT. **Den bedste træning for dig nu er styrketræning, men også træning i kredsløbsmaskiner, svømning, holdtræning og ikke mindst dans og vandreture.** Det handler stadig om at få pulsen op, styrke musklerne og sætte tempoet en anelse ned, for skaderne bliver hyppigere, især hvis du har presset din krop i dine yngre år.

## → SMUK HUD i 50'erne

Overgangsalderen ses også på din hud, der kan reagere med ubalancer og bumser. Kollagenproduktionen bliver reduceret med 30 pct., huden bliver mere tør og dehydreret, og dine rynker og alderspletter mere tydelige. **Men passer du godt på huden og giver den masser af fugt og næring, kan du stadig have den smukkeste hud.** Sund kost, masser af gode olier og nok søvn betyder rigtig meget, men du kan også udvide din fugtpleje med en liftingcreme, der fylder huden ud med hyaluronsyre, så rynkerne ikke synes så tydelige.

## → Gode VITAMINER i 50'erne

Du kan nu have stor gavn af C-vitaminer, K2-vitamin, kalk, magnesium og D-vitamin. C-vitaminerne understøtter din hud, mens K2-vitamin og D-vitamin hjælper med at få kalken frem til dine knogler. **Når overgangsalderen driller, vil du have godt af planteøstrogener i kosten.** Omega-3 er stadig vigtigt,

## → TYPISKE SYGDOMME i 50'erne

Når du nærmer dig overgangsalderen, kan du få forhøjet kolesterol og opleve problemer med hjertebanken. Det kan være et udtryk for stofskifteproblemer eller et blodsukker, der kører op og ned. **Det er en god ide at få målt din højde en gang om året,** da tab af centimeter kan være et symptom på knogleskørhed. Husk også at tage imod forskellige screeningtilbud for kvindesygdomme. \*

## Ekspertene



**Charlotte Torpegaard,** 45 år, en af Danmarks førende

skønhedseksperter. Se mere på [ilovebeauty.dk](http://ilovebeauty.dk)



**Mikael Rasmussen,** 58 år, søvneksperter, forfatter og foredrags-

holder. Tilknyttet Center for Stress og Trivsel.



**Christina Bendix,** 41 år, klinisk diætist og indehaver af Lyngby

Kostklinik. Se mere på [lyngbykostklinik.dk](http://lyngbykostklinik.dk).



**Søs Wollesen,** 49 år, læge, zoneterapeut, akupunktør og

psykoterapeut. Se mere på [kombilægen.dk](http://kombilægen.dk)



**Bettina Borg,** 52 år, personlig træner. Life Style Coach, forfatter og

kostvejleder. Se mere på [fitnessconsulting.dk](http://fitnessconsulting.dk)



Den bedste motion I 50'ERNE

- ★ STYRKETRÆNING
- ★ SVØMNING
- ★ DANS

