

5 KENDTE:

DERFOR LEVER VI EKSTREMT SUNDT

Du har de bedste intentioner om at begynde en ny og slank livsstil. Det er også nemt nok, når tiden og overskuddet er der. Men hvad med de andre dage? Q mødte fem store personligheder, der lever EKSTREMT sundt. Læs, hvordan de gør, og hvordan du kan gøre det samme.

NINKA BLEV KERNESUND

Nogle er vildt begejstrede over, hvordan deres liv er forvandlet, efter de har valgt at udelukke mejeriprodukter, sukker og gluten. Andre mener, at de kernesunde teorier er det rene pjat. Men man kommer ikke uden om, at moderen til "Kernesund familie", Ninka Mauritsen, har forvandlet sig selv fra en overvægtig, trætt kvinde med bumser og manglende sexlyst til en superlækker sild. Selv siger hun, at hun har fået det sorte bælte i wellness.

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LEVE SUNDT?

"Et liv som sukker-junkie havde bedøvet min livsglæde, givet mig børneorm, der ikke ville gå væk med medicin og en træthed så stor, at jeg ikke engang orkede at dyrke sex med min mand. Øv, hvor skulle jeg bare langt ud, før jeg virkelig tog mig sammen."

HVORDAN FANDT DU MOTIVATIONEN?

"Faktisk var det ikke så radikalt, men en fireårig proces. Jeg begyndte med at gå en time om dagen, lidt efter supplerede jeg med Charlotte Bir-cows trænings-dvd. I dag løber jeg, laver de fem tibetanere og er fysisk aktiv med mine børn. Jeg tror, det er en god idé at markere starten på et nyt sundt liv. Jeg markerede med tarmskylninger, som gjorde, at jeg smed otte kilo på to uger. Men det kan også være at rydde op og få smidt alt sukker, hvidt mel, slik osv. ud i en stor, sort affaldsstand."

HVORDAN SER EN TYPISK DAG UD FOR DIG?

"Alt foregår roligt. Når børnene er i skole, træner jeg. Jeg arbejder kun tre dage om ugen og har ellers tid til mig selv, når familien er ude af huset. Når Morten kommer hjem, spiser vi, leger, og så bruger jeg ofte aftenerne på at gå i sauna og styrketræne. Der er kommet en afslappende stemning herhjemme, efter vi har skilt os af med tv. Det kan lyde som meget, og sandheden er også, at jeg dyrker mig selv, som om jeg var min egen elskerinde."

HVAD SPISER DU?

"Vi nyder smoothies, masser af grøntsager, proteiner til hvert måltid og opskrifter fra vores kagebog "Kernesund økomad". Og så er jeg tilhænger af kosttilskud. I 33 år levede jeg usundt, så nu er der en slags gæld, der skal betales tilbage til min krop. Mine tilskud består bl.a. af en multivitamin, D-vitamin, krom, B-kompleks, B6, magnesium, calcium, C-vitamin, zink, E-vitamin, forskellige acai-pulver, grøn te-pulver, betacaraton, selen og masser af olier. Jeg kan anbefale mærket Go Organic, som man kan købe i Super Best. Jeg nyder god kvalitetschokolade flere gange om ugen, og én gang om året giver jeg den totalt gas med junk og hele molevitten."

HVILKE AF DINE VANER VILLE OVERRASKE FOLK?

"Jeg laver en leverudrensende drink hver dag på citronsaft, vand, olivenolie, gurkemeje og mynte. Så ekstreme vaner? Ja. Ekstremt meget energi, styrke og glæde? Absolut."

ER DET BESVÆRLIGT AT LEVE SÅ SUNDT?

"Da vi begyndte, troede vi så meget på det, at vi sagde vores jobs op og levede på minimum indkomst. Alligevel formåede vi at spise efter Kernesund-principperne. Det handler om prioritet. Hvor meget energi vil du have? Og hvor meget energi er du selv villig til at yde? For mig kan det aldrig blive tilnærmelsesvis så besværligt, som mit liv var, da jeg levede usundt."

"Jeg dyrker mig selv,
som om jeg var min
egen elskerinde."

FACTS

Navn: Ninka-Bernadette Mauritsen

Alder: 38 år

Privat: Gift med Morten på 34 år, mor til Bertram på 10 år og Melvin på 7 år

Job: Forfatter

Web: www.kernesundfamilie.dk

FITNESSDRONNINGEN CHARLOTTE BIRCOW

Power-kvinden, der har fået os op af sofaen med mere end en million solgte træningsvideoer, praktiserer det, hun prædiker. Selv siger hun, at det kan lyde ret overskudsagtigt, når hun fortæller, hvordan hun lever. Men det er netop det Charlottes livsstil giver: Overskud.

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LEVE SÅ SUNDT?

"Jeg har altid bevæget mig meget via dansen, men den sunde mad kom først senere. Min ungdomsdiæt bestod bl.a. af chokoladekiks, lyst toastbrød og en skive smør dyppet i sukker. Det fortæller mig i dag, at jeg åbenbart havde brug for mere fedt. Det ved man jo også nu. At kroppen skal have fedt for at fungere optimalt. Alt det, vi lærte i 90'erne med at leve fedtfattigt, spise sukker og light-produkter, virker ikke. I forbindelse med ernæringsuddannelser har jeg lært og mærket på egen krop, hvor stor en forskel proteiner og sunde fedtstoffer gør. Jeg har mere energi som 48-årig, end dengang jeg ejede mit eget motionscenter. Min skiskade for to år tilbage er forsvundet, mine hormoner er i perfekt balance, mit humør i top, og jeg er fysisk stærkere end dengang, på trods af at jeg træner færre timer."

HVORDAN FANDT DU MOTIVATIONEN ?

"For mig er det et resultat af større viden om kroppen. Min krop kommunikerer klart, og jeg er god til at lytte. Jeg kan f.eks. drikke to glas glas vin, men drikker jeg tre glas, så bader jeg dagen efter. På samme måde er det med kosten. Lidt sødt er ok, men for meget giver sukkertømmermænd. Jeg fortæller på mine foredrag, hvor vigtigt det er, at motivation udspringer af ønsket om en positiv ændring. De fleste er styret af angsten for at være fed. Men da du får det, du fokuserer på, er det bedre at tænke slank i stedet for at tænke fed."

HVORDAN SER EN TYPISK DAG UD FOR DIG?

"Ikke meget er typisk ved mine dage. Det mest typiske er dog min evne til at planlægge. Jeg tænker dagen og dens måltider igennem, så jeg undgår at stå i en situation, hvor jeg er sulten, og der kun findes usunde alternativer."

HVAD SPISER DU?

"Imens jeg laver min morgen-smoothie, sætter jeg kylling i ovnen til Alexanders madpakke og måske også til min egen. Til mellemmåltiderne spiser jeg grøntsager med valnøddepesto og mandler. Frokost og aftensmad ligner hinanden. Jeg sørger for at få gode proteiner fra fisk, kylling og sommetider kød og altid masser af grøntsager til. Og så spiser vi ofte sushi, da det er sundt, lækkert og hurtigt at hente. Kosttilskud tager jeg ingen af, kun mine olier. Det kan være en god idé med en daglig multivitamin, men min overbevisning er, at sundhed findes i kosten og ikke så meget i pilleform. Det er godt, at piller kan hjælpe nogle, men personligt er jeg meget anti piller – og jeg er endda fra en lægefamilie."

HVILKE AF DINE VANER VILLE OVERRASKE FOLK?

"Mærker jeg en snært af forkølelse, laver jeg en drikk af selleri, ingefær, flåede tomater, chili, 50 dråber Rød solhat, og så er det væk dagen efter. Hvis jeg har hovedpine, tager jeg ikke piller, men blander ingefær, æble og vand."

ER DET BESVÆRLIGT AT LEVE SÅ SUNDT?

"Igen handler det om at fokusere på det positive. Hvad kan du gøre, der er overkommeligt? Mange tror, at jeg træner tre timer om dagen, men det har jeg ikke tid til med en forretning og tre børn. Jeg træner kun fire timer om ugen, hvilket er realistisk for mig. Spørg dig selv, hvilke sunde vaner du kan gøre, i stedet for at fokusere på det, du ikke får gjort. En plan, der virker for mig, er: Alt er tilladt, og følg 80/20-reglen. 80 % sundt og 20 % usundt. Tag ansvar for din egen sundhed, stop undskyldningerne og let rumpetten! Ja, kost gør en kæmpe forskel, men uden motion kan INGEN kostændring gøre dig optimalt slank, stærk og energisk på længere sigt."

"Tag ansvar for din egen sundhed, stop undskyldningerne og let rumpetten!"

FACTS

Navn: Charlotte Bircow Næss-Schmidt

Alder: 48 år

Privat: Ugift, mor til Caroline på 22 år, Frederikke på 20 år og Alexander på 12 år

Job: Forretningskvinde gennem 25 år, foredragsholder, fitnessdronning og forfatter

Web: www.charlottebircow.com

ENERGIBOMBEN OLE HENRIKSEN

Få udstråler så meget energi, glæde og legebarn som Hollywood-cremekongen, Ole Henriksen. Hans energi er smittende for os andre, men hvor henter han den selv ...

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LEVE SUNDT?

"Den eneste periode i mit liv, hvor jeg har levet usundt, var da jeg boede i Asien. Jeg levede nærmest af søde sager, hvilket gav problemer med blodsukkeret og stjal min energi. Jeg fik at vide, at jeg ville få diabetes, hvis ikke jeg lavede min kost om, så jeg ændrede mine spisevaner radikalt til at indeholde masser af frugt, grønt, sunde fedtstoffer, grove kulhydrater og opbyggende proteiner."

HVORDAN ER EN TYPISK DAG FOR DIG?

"Selv om to dage aldrig er ens, så har jeg alligevel en del sundhedsritualer, der går igen. Planlægning er nøgleordet for mig, for hvis jeg f.eks. skal ud at flyve, har jeg min sunde madpakke med, eller hvis jeg skal overnatte på hotel, spørger jeg, om de kan lave havregrød uden sukker og med bær og mandler. Når jeg kommer til en ny by, så undersøger jeg, hvor jeg kan købe sund mad. Og træningen springer jeg ALDRIG over. Hver dag tager jeg 300 armbøjninger, som kan udføres, uanset hvor jeg er. Naturen er mit træningscenter, og jeg opholder mig mest muligt udendørs. Så hverdagen er ekstremt sund med grøntsager, frugt, rugbrød, havregryn, proteiner og sunde proteiner fra bl.a. gedeost. Når jeg går ud med venner, så nyder jeg en lækker dessert. Intet i livet må være kedeligt, og når man er i selskab med gode venner og et smukt pyntet bord, så nydes desserten ekstra meget. Jeg køber aldrig søde sager, som jeg spiser på farten. Det handler om nærvær og nydelse."

TAGER DU KOSTTILSKUD?

"Jeg spiser olien Udo's Choice, som er styrkende for hjernen og huden. En multivitaminpille, A-vitamin og E-vitamin for huden og C-vitamin for at holde forkølelser væk. Og så drikker jeg masser af afrikansk rooibush-te, som er sprængfyldt med antioxidanter. Jeg bruger den også i mange af mine hudplejeprodukter, fordi frugtsyrene i teen fornyer cellerne. Om sommeren laver jeg isterninger af rødt te, som jeg masserer panden, øjenomgivelserne og tindingerne med. Det virker beroligende og kølende."

HVOR KOMMER DIN UDSTRÅLING FRA?

"Min energi er i top fra jeg vågner om morgenen, og et stabilt blodsukker har meget med det at gøre. Og så får og giver jeg energi ved at være nærværende, både når jeg spiser, motionerer og i mødet med andre mennesker. Ved at huske at sige tak og anerkende andre, så vokser energien enormt."

HVAD MED DEM, DER HAR BØRN OG FULDIDSARBEJDE OG IKKE ORKER DET?

"Tag små skridt, og find noget, der tiltaler dig. Der er så meget energi at hente i noget så enkelt som en gåtur i parken, ved vandet eller i skoven. Hvor der er vilje, er der vej. At investere i ens helbred giver med sikkerhed afkast. Hvert årti ældes kroppen naturligt, men med den rette kost og motion kan vi modarbejde denne ældningsproces betydeligt. Vær blid ved dig selv. Du behøver ikke at være den bedste, men bare det, at du gør noget, vil gøre en kæmpe forskel i forhold til, hvordan du ser ud, og ikke mindst hvordan du har det. Forkæl dig selv med det bedste, livet har at byde på."

"Planlægning er nøgleordet for mig. Hvis jeg skal ud at flyve, har jeg min sunde madpakke med."

FACTS

Navn: Ole Henriksen

Alder: 58 år

Privat: Gift med Laurence Roberts, som han har været sammen med i 25 år. Ingen børn, men har katten Clara

Job: Grundlægger af Ole Henriksen Face/Body

Web: www.olehenriksen.com



UMAHROS SUNDHEDSREVOLUTION

Hans passion for mad lyser langt væk, når han begejstret fortæller, hvordan du kan bruge mad som medicin. Mad, der samtidig er balsam for dine smagsløg. Mød en lækker mand, der er fortaler for lækker mad.

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LEVE EKSTREMT SUNDT?

"Jeg har altid kunnet lide kvalitetsmad. Min mor har fortalt, at jeg ville have rigtig mad, også inden jeg kunne tygge, så hun måtte blende det. Men da jeg fyldte 20 år, fik jeg tarmbetændelse, ondt i leddene, mærkelige nervesymptomer, muskelsmerter, og jeg tabte mig helt vildt. Efter flere ophold på hospitalet, hvor de ikke kunne finde ud af, hvad jeg fejlede, blev jeg til sidst sendt hjem med besked om at komme tilbage, når det blev værre. Værre? Hvis det blev værre, ville jeg blive invalid eller endda dø, og jeg indså, at jeg måtte tage 100 % ansvar for min egen sundhed. Med min allerede dengang store viden om bl.a. biologi og biokemi vidste jeg en del om kroppen, og jeg gik i gang med at researche med hjælp fra en læge, der gik ind for naturlige måder at helbrede kroppen på. Ud med sukker, mælk, gluten og ind med alt det sunde. Desuden også en masse kosttilskud, der var nødvendige for lige præcis mig. Efter et år var jeg i bedring. I årenes løb fik jeg det så godt, at jeg bare måtte formidle det positivt

budskab videre til andre, og sådan begyndte www.sundhedsrevolutionen.dk."

HVORDAN FANDT DU MOTIVATIONEN TIL AT ÆNDRE DIG SÅ RADIKALT?

"Til at begynde med var jeg mest motiveret af at komme væk fra smerten. I dag er motivationen vendt til at handle mest om glæde. Jeg går på opdagelse i madens sanserige verden og nyder hvert et sekund. Det er vildt at stå med fantastiske råvarer og så forvandle dem til et endnu mere fantastisk måltid."

HVORDAN SER EN TYPISK DAG UD FOR DIG?

"Jeg spiser gerne rester fra aftenmaden til morgenmad eller laver en broccolismoothie. Så løbe-, bokse- eller styrketræner jeg, og derefter indtager jeg gode kulhydrater og fibre, som kan være i form af grød – glutenfri for mig. Om formiddagen spiser jeg masser af sunde snacks fra mine egne kagebøger. Mandler med kakao og kanel, frugt med nøddesmør og grøntsagsstænger med dip. Er jeg på farten, tager jeg en smoothie med i en termokande, så den holder sig kold og frisk. Til frokost og aftenmad er jeg i øjeblikket ved at eksperimentere med diverse retter med alt i en gryde. F.eks. risnudler, spinat, oliven, laks og krydderier på 15 minutter – som jeg skal bruge i fremtidige bøger."

HVILKE KOSTTILSKUD SPISER DU?

"En multivitamin, mælkesyrebakterier, tilskud af mavesyre- og fordøjelsesenzymer, D-vitamin, levertran, Q10, adaptogener (rhodiola, ginseng, russisk rod, schizandra og astragalus, quercetin, C-vitamin, folinsyre, B12, alfa-lipunsyre og acetyl-L-carnitin, FOS og inulin."

HVILKE AF DINE SUNDHEDSVALNER OVERRASKER?

"Jeg blander de vildeste ting, og får dem til at smage himmelsk. F.eks. min smoothie med ærter, persille eller broccoli. Og så laver jeg min egen ginger ale, hvor jeg blander ingefær med vand og sigter den gennem et dørslag. Så hælder jeg ingefæren i dansk vand med citron. Jeg putter også hele økologiske citrusfrugter med skræl ned i mine smoothies. Der er jo flest vitaminer og mineraler i skrællen, og den er med til at forstærke smagsoplevelsen."

ER DET BESVÆRLIGT AT LEVE SÅ SUNDT?

"Start med én ting ad gangen som at udelukke sukker en måned, og skriv en dagbog om, hvordan du har det. Du skal kunne mærke værdien i at spise sundt på egen krop, hvis det skal holde på lang sigt. Din mad skal være en kærlighedsgave til dig selv, og lad være med at bruge dig selv som affaldsspand for alverdens junkfood, hvis du ønsker optimal energi og velvære. Som eksperiment prøvede jeg en dag at spise Chicken McNuggets. Øv, en kedelig oplevelse. Jeg kan bedst sammenligne det med at møde en smuk kvinde til karneval i Rio, tage hende med hjem i seng og opdage, at hun er en mand."

FACTS

Navn: Oscar Umahro Cadogan

Alder: 32 år

Privat: Kæreste, "Eksstедfar" til Telma på 14 år

Job: Forfatter, foredragsholder, underviser, konsulent, udviklingschef hos Kur Organic Superfood, forsknings- og videnchef på Nordic Clinic og in-house ekspert i ernæring og mentalfunktion hos The Leadership Company®

Web: www.umahro.dk

"Det er vildt at stå med fantastiske råvarer og så forvandle dem til et endnu mere fantastisk måltid."

THORBJÖRG - KVINDE UDEN ALDER

Med en fantastisk krop og bogen "10 år yngre på 10 uger" viser hun, at der er forskel på kronologisk og biologisk alder. Men hvordan stiller du uret tilbage? Og kan det lade sig gøre at leve som Thorbjörg, med mindre du gør det til en heltidsbeskæftigelse?

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LEVE SUNDT?

"Da jeg blev gravid som 24-årig, smed jeg slik og sodavand ud, men spiste stadig mad med sukker i. Den ekstremt sunde måde, jeg spiser på nu, begyndte for 15 år siden."

HVORDAN FANDT DU MOTIVATIONEN?

"Jeg følte mig gammel i en ung krop med ledsmerter, gig, dårlig fordøjelse og humørsvingninger og brugte sukker til at dulme sårede følelser fra en utryk barndom. For at bearbejde alt dette, måtte jeg vågne op og mærke efter. En af vejene til klarhed er via sund kost. Jeg ved nu, at man ikke kan komme ud af problemer, men man kan arbejde igennem dem, og i dag ville jeg aldrig have været foruden. Problemerne i barndommen har været en katalysator for et voksenliv, hvor mental og fysisk sundhed er det vigtigste."

HVORDAN SER DIN TYPISKE DAG UD?

"Jeg dyrker pilates, løber, styrketræner eller cykler. Inden jeg tager af sted, drikker jeg hvedegræspulver og spirulina-pulver blandet i vand. Og så spiser jeg Q10, B-vitamin, magnesium og alpha-lipoinsyre. Efter træning nyder jeg min proteinsmoothie med hørfrøolie, lecithin granulat, 1 tsk. lakridsrodspulver (støtter østrogenen) 1 tsk. kanel, bær og banan. Jeg indtager kosttilskud til alle dagens måltider. Bl.a. glisodin for huden, fiskeolie, D-vitaminer, glukosamin for leddene og magnesium. For halvandet år siden var jeg til scanning af mine knogler. Alt var perfekt, og jeg har ikke drukket mælk i 20 år. Efter morgenmaden går jeg med min hund. Mens jeg arbejder, spiser jeg mandler, gojibær, nødder og drikker grøn te. Og så nyder jeg opskrifterne fra min nye kogebog "Spis dig yngre". Der er masser af kager i bogen, for selv om jeg ikke spiser sukker, nyder jeg sødt. Altså inden for lovens rammer om ingen gluten, sukker og mælk. Jeg arbejder til kl. ca. 15.00 og går igen på lang tur med hunden. Jeg dyrker sanseligheden på alle måder, og om aftenen går jeg ofte til Salsa eller mødes med mine skønne døtre her eller i byen."

HVILKE AF DINE VANER OVERRASKER?

"Jeg var den første, der lavede persille- og broccoli smoothies. Folk tænker ofte: "Hvad har du gang i?" og når de så smager det, er de helt vilde."

ER DET BESVÆRLIGT AT LEVE SÅ SUNDT?

"Byt "jeg kan ikke" ud med "jeg vil ikke". Selvfølgelig kan du. For at hjælpe travle kvinder, der ikke har tid og energi til at deltage på mine kurser, er jeg i færd med at udvikle "10 år yngre på 10 uger" på nettet og dvd med ugeplaner, som alle kan tage, når de selv har tid og lyst. Se mere på www.thorbjorg.dk."

"Jeg følte mig gammel i en ung krop med ledsmerter, gig, dårlig fordøjelse og humørsvingninger."

FACTS

Navn: Thorbjörg Hafsteinsdóttir

Alder: 50 år

Civil status: Single og har tre børn

Job: Direktør i eget firma thorbjörg, medstifter af Sundhedsrevolutionen, forfatter til bestsellerne "10 år yngre på 10 uger" og "Spis dig yngre"

Web: www.thorbjorg.dk