



Gitte Koldtoft MIN SUNDE DAG

Gitte Koldtoft, som står bag bogen "Hjælp, jeg har stadig migræne!", sværger til frugt og grønt. Og til skriftet "Et kursus i mirakler". Begge dele dæmper migrænen for den 39-årige forfatter, coach og foredragsholder.

AF SANNE HUKIÆR CHRISTENSEN · FOTO: ELONA SJØGREN

DIT SUNDESTE TIP?

Fokuser maks. 10 procent på problemet og 90 procent på løsningen. Lad være med at være imod stress og sygdom. Vær i stedet for energi og velvære. Der er en verden til forskel.

Hvor sund har du været i dag på en skala fra 1-10?

9. Jeg har i mange år døjet med ekstrem migræne og har derfor besluttet at dedikere mit 39. år til at stå i udrensningens tegn. Da jeg lavede research til min bog om migræne, interviewede jeg mennesker, der havde fået det bedre via kostændringer. Jeg prøvede det hele af selv og fandt frem til, at en fedtfattig, plantebaseret kost med fisk et par gange om måneden virker bedst.

Hvad er det sundeste, du har gjort i dag?

Jeg har powerwalket, indtaget masser af frugt og drukket en liter greenjuice. Da jeg var på vej ud til Lego for at holde foredrag om arbejdsglæde, tænkte jeg på, hvor

heldig jeg er. Mit job er at inspirere andre til mere energi og glæde, og det gør mig lykkelig helt ind i cellerne. Vi skal huske P-vitaminerne. P for passion.

Hvordan spiser du på en sund dag?

Jeg har mest energi og færrest smerter ved at spise fem måltider om dagen bestående af frugt og grønt. Jeg indtager mindst en liter greenjuice dagligt og lever ellers efter et 80/10/10-koncept: 80 procent kulhydrater (fra frugt og grønt) og maks. 10 procent fedt og 10 procent protein. Og nej, man bliver ikke fed af frugt. Har spist sådan i tre måneder og tabt otte kilo – og det er med mere end 2000 kalorier om dagen hovedsageligt fra frugt! Er dog ikke motiveret af vægttab, men af at opnå mere energi og blive smertefri. Det virker!

Hvad er sunde tanker for dig?

Når jeg formår at tænke, tale og handle i samklang med kærlighed, har jeg et sundt sind. Min daglige, spirituelle aerobic består i at studere skriftet "Et kursus i mirakler", hvilket handler om, at der kun findes to følelser: frygt og kærlighed. Et mirakel er en indre ændring i din opfattelse af noget fra frygt til kærlighed.

Hvad er hverdagsluksus for dig?

Jeg energistyrer mit liv ud fra et "trafiklys", hvor røde opgaver kræver meget energi, gule kræver en del energi, og grønne er ren opladning af energi. For mig er luksus et liv med masser af grønne zoner som karbad, sauna, bøger og tid alene, hvilket jeg bliver nødt til at prioritere, hvis ikke migrænehjernen skal trigges.



Himmerigskugler af carob, dadler, rosiner og kokos



Iskold mango-banan-suppe, mums!



Greenjuice og frøer gør mig glad og zen