

sund manipulation



TRÆN DIN MINDMUSCLE

– og få taget på dine usunde vaner

Vi ved godt, hvordan vi lever sundt. Men hvorfor gør vi det så ikke? Spørger man personlig træner Krisztina Maria, der dagligt former og forvandler kendte som ukendte, skyldes det især to ting. Vanetænkning og smerteflugt. Og de to ting ved Krisztina Maria præcis, hvordan man får bugt med.

Når vi tænder for tv'et, lytter til radioen eller læser i avisen, får vi gentagende gange at vide, at vi skal huske at dyrke motion, sove minimum otte timer om natten og spise grønt, groft og alt det gode fra havet. Vi ved godt, hvad sund livsstil er, og hvor godt vi får det af at puste, svede og tygge fibre og frugt. Men fra den tanke til faktisk at gøre noget ved det, er der for mange langt. Ifølge Krisztina Maria, der er personlig træner og har skrevet bogen 'Stærk og sund for livet', skal man derfor starte med hjernemusklen, hvis en sund livsstil skal blive en fast del af livet.

– Jeg plejer at sige, at man skal træne sin mindmuscled på samme måde som de fysiske muskler. Det kan godt være, at den fysiske træning er hård. Især når man er i mindre god form. Men det er ingenting i forhold til det, man skal, hvis man vil ændre nogle ting i sit liv. Så skal hjernen i sving, og det kræver træning, forklarer hun.

På væggen i hendes lille kontor på Frederiksberg er trykt en liste af 'Life Rules' som 'Hold your head high', 'Laugh a lot' og 'No Whining'. Livsregler, der betyder noget for Krisztina. Som hun efterlever. Folk udefra ser hende som en pacer, én der kan finde på at råbe 'læg dig så ned og tag de fucking armbøjninger' til sine klienter. Sveden skal hun nok få frem, men samtidig ved hun godt, at det er oppe i hovedet og i hjertet, at de største kampe skal tages, hvis man skal have succes med sin sundhedsstrategi. Især når det gælder træningen. Det kan nemlig ikke alene gøres med kæft, trit og 'fucking' armbøjninger. Det er ikke nok at hoppe i løbeskoene. Man skal også finde ud af, hvorfor man vil det. Hvorfor man virkelig vil dyrke motion.

– Er du motiveret med noget indefra, er der en stor sandsyn-

lighed for, at du lykkes med dit projekt. Hvis der ikke er noget, der rykker helt vildt inde i dig, så lad være med at begynde på det. Det bliver et halvhjertet projekt i sidste ende, siger Krisztina Maria.

Hendes egen grund til at bevæge sig er, hvad hun selv kalder en investering.

– Jeg bevæger mig, fordi at jeg både får noget ud af det nu og på længere sigt. Jeg har ikke lyst til at mit liv slutter som 60-70 årig. Der vil jeg stadig fyre den max af, og det kommer jeg ikke til, hvis jeg ikke passer på mig selv og dyrker motion nu.

DÅRLIGT SELVVÆRD

Så det kan godt være, at du fortæller du dig selv, at du er typen, der ikke kan holde dig fra kagerne og ikke kan løbe fem kilometer. Men det er noget sludder. Selvom det sikkert lige nu ikke føles så festligt, når du tager hurtig gummi på fødderne og bevæger dig ud på en

løbetur, kan du sagtens blive en af de der irriterende typer, der bare ikke kan lade være med at løbe en tur rundt om søerne inden aftensmaden. Du skal bare være klar over, at det skal gøre ondt, før du kommer derhen, hvor motionen ikke bare en sur aftale i kalenderen.

– Mange når sjældent dertil, hvor træning føles fedt. Vi er utålmodige og tror, at vi kan få det hele forærende bare ved at træne i et par uger. Vi er ikke forberedt på modstand og på, at det skal gøre ondt fysisk som følelsesmæssigt at komme derhen, hvor vi gerne vil, fortæller Krisztina Maria.

Når folk beslutter sig for, at de vil gøre noget ved deres liv og kommer ind hos Krisztina Maria, tager hun derfor en lang snak med dem, så hun kan bygge træningen op om deres ud-

– Mange når sjældent dertil, hvor træning føles fedt. Vi er utålmodige og tror, at vi kan få det hele forærende bare ved at træne i et par uger.

5 MOTIONERENDE HJERNETRICKS

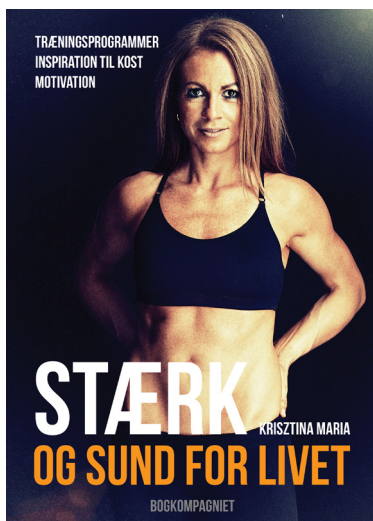
1. FØRSTE SKRIDT ER AT BLIVE BEVIDST OM, HVAD DU TÆNKER. Så når du begynder at observere, at du tænker negativt, så erstat det med en positiv tanke i stedet. Du kan for eksempel erstatte alle dine 'Jeg burde' med 'jeg gør det'. Og fuldstændig slette 'Jeg kan ikke' fra dit ordforråd. "JO JEG KAN" er mantraet fra nu af!

2. HVIS DU KAN SE DET, KAN DU GØRE DET. Skriv derfor de ting ned, du ønsker dig og vær helt specifik og hæng det herefter op, hvor det er synligt for øjet. På din computer, opslagstavle, bagsiden af dit klædeskab, køleskab eller lign.

3. FORVANDLING KRÆVER HANDLING. Selvom du arbejder nok så meget med at træne dit hoved til at bakke dig op, kommer vi ingen vegne uden også at sætte handling bag. Derfor skal du beslutte dig for, at du en gang hver anden uge, gør noget, du ikke har gjort før, men som du har ønsket dig længe. Jo mere du træder ud af komfortzonen og får succesoplevelser, des mere tro på dig selv får du. Når du tror på dig selv, bliver du modigere, og det skaber igen en indre styrke.

4. RYD OP I DIN OMGANGSKREDS. Det kan måske lyde ret hårdt at skulle begynde at skille sig af med nogle mennesker, som man omgås meget med. Men eftersom vi bliver gennemsnittet af de fem mennesker, vi tilbringer mest tid sammen med, kan det være en god ide at overveje ikke at hænge ud med dem, som går i eksakt modsatte retning af, hvad vi selv ønsker os. Det kan være venner, der er præget af en negativ tankegang, misundelse, en usund livsstil eller blot en doven indstilling til sig selv og livet. Så kig op og step op.

5. DU FÅR, HVAD DU FOKUSERER PÅ, LYDER ORDSPROGET, OG DET ER IKKE FOR SJOVT, DET GØR DET. Hvis du fokuserer på alle de ting, du ikke kan lide ved dig selv, eller du fortæller dig selv, at du er sådan en, der altid vejer for meget, eller altid er i dårlig form, eller har en rygrad som en regnorm, når der står chokolade foran dig, så er der stor sandsynlighed for, at det er det, du bliver ved med at tiltrække. Derfor skal du begynde at omskrive din historie. Du er ikke din fortid, og alle tidligere mislykkedes forsøg på forandring kan du ikke bruge til en fløjtende fis! Det kan godt være, at du VAR sådan en engang, men NU er du sådan en, der kan komme i form, tabe dig og finde ud af at håndtere den mad, du kører indenbords. Fortsæt selv din egen liste, fordi det er den, du skal begynde at fortælle dig selv fra i dag. På den måde, kan du komme nærmere din forandring.



gangspunkt. Hvad er deres udfordringer, hvordan ser deres kost og søvnvaner ud, hvorfor er de ikke gået i gang med motion før nu, og hvad vil de gerne opnå.

– De fleste sundhedshistorier handler i bund og grund ofte om et dårligt selvværd og manglende kærlighed til sig selv. Når man er ligeglad og lader sig selv stå til, slider det på et menneske. Mange tror, at de ikke må ofre tiden på sig selv. At de ikke er det værd. Pludselig er der kommet familie ind i billedet, og så bliver de selv sidsteprioritet. Min erfaring er, at mange kvinder mister sig selv i den proces og bliver selvdestruktive, forklarer hun og forsætter:

– Og så når vi dertil, hvor vi bilder os selv ind, at det er fordi, at vi ikke har tid, at vi sommetider bliver forfaldne til at købe en pizza nede på hjørnet, eller ikke lige får trænet, det vi burde, uddyber hun.

Men ifølge Krisztina Maria ligger der faktisk ofte dybere begrundelser for, hvorfor vi behandler os selv så dårligt og ikke lever så sundt, som vi gerne vil. Hun stiller derfor sine kunder nogle udfordringer i forhold til de problemer, de går rundt med. De kan være træningsrelaterede, men er det ofte ikke.

– Man er nødt til at tage en drastisk drejning og kigge på de ting i sig selv, som man ikke har lyst til. Og finde ud af, hvad det virkelig handler om, det der ikke er så rart, og som man altid ligger op på hylden igen. Tag fat i det og kom til bunds i det. Det er nok den mest dramatiske og største ud af komfortzonen-oplevelse for de fleste, men kun på den måde, kan man forstå, hvorfor det har været så svært at komme videre. Mange af os slæber rundt på en masse skidt fra tidligere i vores liv. Men vi er her – nu og her. Vi er ikke vores fortid eller fremtid. Vi er her og nu og kan tage fat på det. Det er det samme med mislykkede vægttabsforsøg. Det er den samme historie, vi fortæller om os selv. 'Jeg er jo sådan en, der ikke kan træne'. Jeg er jo sådan en, der falder i'. Hold nu kæft mand, fortæl nu dig selv en anden historie! Hvem siger, at du er det? Nååårh, du VAR?! Den nød skal knækkes.

FÅ HUL PÅ BYLDEN

Det er derfor tough love fra Krisztina Marias side, når hun presser sine klienter både fysisk og psykisk, så de til sidst bliver så sårbare, at de ikke kan holde på deres følelser mere. Det er derfor ikke sjældent, at Krisztina Maria hører sætningen: det her har jeg aldrig fortalt nogen før, når hun fx spørger om, hvad der ligger bag, at klienten sidder og propper sig med chokolade hver aften. Den slags dækker nemlig altid over noget. Det kan være rastløshed, ensomhed, at man er ked af det eller noget man har med sig fra barndommen. Så selvom man egentlig havde meldt sig til et træningsforløb og ikke en psykologsamtale, kan det være en rigtig god investering at få hul på bylden. – Min erfaring er, at dem der får hul på bylden, de går hele vejen og bliver ved. Selvfølgelig med udsving, men sådan er det jo for os alle sammen. Og er man klar over og forbereder sig på fra start, at man vil falde undervejs, kommer man også hurtigere op på hesten igen og bliver en af dem, der vinder på den lange bane, siger Krisztina Maria.

Og vil man gerne blive ved med sine gode vaner, er det vigtigt, at man kan mærke, at man bevæger sig imod den forandring, man ønsker, for så er det svært ikke at ville have mere.

– Så bliv nu ved. Bliv nu ved, for at leve sundt det meste af tiden kan aldrig være lige meget!, hepper hun.



BLÅ BOG

Krisztina Maria har dyrket sport siden hun var lille. Og hun var en af de bedste. Både når det gjaldt skud fra fløjen på håndboldbanen og smash- og dropbolde over nettet til badminton, hvor hun i ungdomsårene blev betragtet som et stort talent og spillede på højt niveau i håndbold. Men da ungdomsårene oprandt, skulle der også være plads til sex, drugs og rock'n'roll, som hun selv udtrykker det, så da Camilla Martin stak af på ranglisten i badminton stak Krisztina Maria til drengene. Men Krisztina Maria kunne stadig ikke sidde stille og havde brug for at bevæge sig. Hun valgte derfor at koble sin interesse for motion og kontakten med andre mennesker sammen og blev personlig træner. Med succes. Og siden har hundredevis af kvinder som Berlingskes Anna Sophia Hermansen og Elles skønhedsredaktør Anne Pedersen været under hendes vinger. **Krisztina Maria har udgivet bøgerne 'Stærk og sund for livet' og 'Bang! Styrken kommer indefra'. Find hende på krisztinamaria.com.**

– Når man er ligeglad og lader sig selv stå til, slider det på et menneske. Mange tror, at de ikke må ofre tiden på sig selv. At de ikke er det værd...
