



KRISZTINA MARIA, FORFATTER, COACH OG PERSONLIG TRÆNER

Man kommer lettest i gang med at leve et sundt liv ...

... ved at holde det simpelt, bruge sin sunde fornuft og tage et skridt ad gangen i stedet for at ville det hele på den halve tid. Alt for mange regler og ikke mindst at tage munden for fuld fra start vil overvælde de fleste, så de (måske igen igen) falder i med begge ben.

Hvad er de vigtigste faktorer, når du vil i gang?

At du er klar – fysisk som mentalt! At du er drevet af et højere formål, som kommer indefra og ikke kun handler om at "se ud". At du er villig til at se dig selv i øjnene og være ærlig over for dig selv, når det handler om, hvorfor du gør, som du gør, når du for 117. gang er ved at sætte en kæp i hjulet for dig selv og din sundhed.

Hvad kan man ikke undvære i processen?

Blod, sved og tårer, som er det, der forandrer dig, når alt kommer til alt, og gør dig bedre og stærkere, når du har gennemgået det. Hvis du fra start er forberedt på, at du vil møde modstand og komme ned at bide i græsset i forandringsprocessen, er du lidt bedre stillet til at gennemgå det. Forandring er hårdt, og der er ingen i hele verden, der nogensinde er kommet let til det. Det er en del af gamet for at ville mere i livet og forbedre sig.

Og så fornøjelse! Og med fornøjelse mener jeg, at der i en forandringsproces SKAL være plads til indimellem at give lidt slip og nyde, hvad der nu er lækkerier for dig. Selvfølgelig skal der skæres ned og være en vis portion selvkontrol, men bliver det for stringent, vil du på et givent tidspunkt falde i med et brag og højst sandsynlig give op. Det er ikke enten-eller, men både-og, og jo før du forstår det, jo større er chancen for at holde fast!

Hvordan skaber man god motivation for sig selv?

Ved at være godt forberedt, både hvad angår at vide, helt præcist og konkret hvad man ønsker at opnå, og hvad, hvordan og hvornår man træner. At prioritere at lave sund, simpel og nærende mad det meste af tiden og at have købt ind til dette, inden hver uge starter, samt hele tiden, som i HELE TIDEN, at holde fokus på, hvor du er på vej hen. Så hvis du ikke allerede har en plan for dette,

TRE TRIN TIL ET SUNDT SOMMERLIV

1. Hvad skal jeg gøre?

Nummer et er at ændre din strategi ift. tidligere, så du kommer i gang. Det kan være, at du denne sommer skal svede og træne mere, end du plejer, skære lidt ned på alkoholen eller lade brødkurven ligge og i stedet spise mere af det grønne. Det er hele tiden et spørgsmål om til- og fravalg, som kræver bevidsthed om at gå til højre eller til venstre. Bliv bevidst, og du er bedre kørende.

2. Hvordan skal jeg spise?

Med måde og indtil du er tilpas og ikke overmæt. Og så er det en god ide at fokusere på årstidens lækre og friske grøntsager, masser af salater, fisk og ikke mindst bær i alle afskyninger, som smager himmelsk i denne periode og tilfredsstillende den søde tand. Drik i øvrigt masser af vand i varmen, og nyd du også bare et glas vin i ny og næ.

3. Hvordan skal jeg træne?

Du skal tage dine løbesko og et sjiptov og beslutte dig for at lave et cirkelprogram tre gange om ugen i ca. 30-40 minutter, hvor du holder pulsen oppe konstant. Brug din kropsvægt til at lave forskellige øvelser, hvor du fx sjipper indimellem. På den måde holder du dig i gang og får sved på panden, og samtidig er 30 minutter altid overskueligt. PS: Gør det som det første om morgenen – så har du samtidig elimineret overspringshandling.

både med overordnet mål og delmål og en handlingsplan for, hvordan du når dem, så er det en god ide at få lavet det hurtigst muligt og så holde track med dine resultater løbende.

Hvad er dit bedste sunde råd?

Vend snuden indad, samtidig med at du bruger træning som et værktøj til at lære dig selv at komme ud af komfortzonen og blive bedre, stærkere og mere powerful!

Hvis du kunne ændre på én uvane hos dem, der gerne vil leve sundere – hvad ville det så være?

Deres søvnvaner! Hvis ikke du har styr på din søvn, går ordentlig tid i seng det meste af tiden, sover godt igennem og er udhvilet de fleste dage, så vil det blive svært at have både det mentale og fysiske overskud til at være vedholdende og træffe gode beslutninger, der driver dig fremad.

Hvad er den bedste sunde vane, du gerne vil lære folk?

At elske sig selv det meste af tiden. Jo mere selvkærlighed, jo mere selvværd og jo mere du synes, du er værd, jo mere overskud og lyst har du til at steppe op hele vejen rundt og passe bedre på dig selv.

Alle, der vil leve sundt, bør kende denne øvelse ...

Det må blive squats, fordi de træner de største muskelgrupper og dermed vores største forbrændingspunkter på kroppen, nemlig lår og bagdel. Ud over det kan øvelsen stramme kroppen op (lår og bagdel) på måder, som fx løb aldrig ville kunne.

Hvordan navigerer man bedst i sommerens mange lækkerier?

Jeg vil sige det sådan her: Tag et bevidst valg om, hvad der for dig er det aller mest lækre. Lad os sige, det fx er hvidvin og saltede mandler. Beslut dig for, at det er helt okay at nyde dette over hele sommeren, så længe du også husker at motionere, og at alt det andet, der også er "okay lækker", ikke også bliver indtaget.