

SUNDERE TRIN FOR TRIN

Der er især syv områder, hvor det virkelig kan betale sig at gøre en indsats for at få større sundhed og mere livsglæde:

Rygning
Alkohol
Søvn
Motion
Mad
Stress
Glæde

Her får du en række forslag til, hvordan du griber det an, afhængigt af hvordan du har det på de enkelte områder, og du får nogle redskaber, der kan hjælpe dig undervejs.

Rygnig

Hvis du ryger, vil det bedste, du kan gøre for din sundhed, være at holde op. Ikke fordi det skal dreje sig om løftede pegefinger eller noget i den dur. Men sådan er det nu engang, når vi ser på hjerte-kar-sygdom, kræft, type 2-diabetes, knogleskørhed og en del andre velfærdssygdomme, der stadigvæk er store dræbere og koster alt for mange leveår. Jeg ved godt, at det er nemmere sagt end gjort at droppe rygningen, for ellers var du nok allerede holdt op. Men hvis du skal investere en masse ressour-

cer i noget, så er det – hånden på hjertet – her, du kan høste rigtig meget.

- Før du bruger en masse energi og ressourcer på at nørde med det optimale træningsprogram eller det helt perfekte antistressprogram, vil jeg foreslå, at du overvejer at holde op med at ryge.
- Følg Prochaskas seks trin til forandring (side 193) for at finde ud af, hvor motiveret du er for at holde op. Sørg for at være ordentligt forberedt, så du får succes, når du beslutter dig for at holde op.
- Der er dog et men: Hvis du er udkørt på grund af søvnmangel, stress og virkelig dårlig kost, kan det godt være, du slet ikke har ressourcerne til at holde op med at ryge. Start i så fald med at få det basale på plads med søvn, afstresning og god mad, så du har energien, ressourcerne og overskuddet til at holde op med at ryge.

Alkohol

Hvis du drikker for meget – også selvom du langt fra er alkoholiker – vil det give dig en ret stor sundhedsmæssig effekt at mindske dit alkoholindtag.

- Hvis du altid drikker mere end en genstand dagligt, vil det være en bedre anvendelse af din tid og dine ressourcer, at du får reduceret

alkoholforbruget, frem for at du nørder helt igennem med træning og kost.

- Husk desuden, at alkohol forringer din søvnkvalitet. Hvis du får et par genstande om aftenen, kan det godt være, at du ikke registrerer en søvnforstyrrelse. Men alkoholen vil stadigvæk påvirke din søvnkvalitet, så du ikke tilbringer lige så meget tid i de dybe stadier af søvnen, hvor både krop og sind virkelig heler.

Søvn

"Jeg får altid mindre end syv-otte timers søvn, min søvnkvalitet er dårlig, og jeg vågner ofte. Jeg går i seng på varierende tidspunkter, som regel efter midnat."

- **Minimum:** Gå i seng senest klokken 22.
- **Hvis du har mere overskud:** Sørg for, at der er ro omkring dig i en time, inden du skal sove – sluk for tv og computer, mediter, eller gør noget andet, der skaber ro.
- **Hvis du virkelig vil gøre en indsats:** Følg trin 1 og 2, og skab derudover gode fysiske og fysiologiske rammer for din søvn. Sørg for, at der er mørkt og køligt i soveværelset, træn/bevæg dig tidligere på dagen og ikke op til sengetid, spis sundt (regelmæssigt, mindre koffein, alkohol og raffineret sukker), og tag et tilskud af magnesium ved sengetid.

Motion

1. "Jeg dyrker ikke struktureret træning og har heller ikke en hverdag, hvor jeg bevæger mig."

- **Minimum:** Kom i gang med at bevæge dig hver dag – begynd at cykle eller gå en halv time hver dag, fx til arbejde eller skole.
- **Hvis du har mere overskud:** Dyrk en eller anden form for sport eller motion et par gange om ugen – ligegyldigt hvad, bare du synes, det er så sjovt, at det falder dig nemt, så du ud over det fysiologiske også bliver gladere.

• **Hvis du virkelig vil gøre en indsats:** Træn fire gange om ugen med et program, der både tilgodeser styrke, udholdenhed, bevægelighed og lungekapacitet.

• **Spild ikke din tid med:** at træne behårdt fem-syv gange om ugen – det vil du ikke kunne holde til, og der er stor sandsynlighed for, at du bliver udmattet, brænder ud eller får en skade.

2. "Jeg dyrker ikke struktureret træning, men jeg har en hverdag, hvor jeg bevæger mig regelmæssigt."

- **Minimum:** Dyrk en eller anden form for sport eller motion et par gange om ugen – ligegyldigt hvad, bare du synes, det er så sjovt, at det falder dig nemt, så du ud over det fysiologiske også bliver gladere.
- **Hvis du har mere overskud:** Træn fire gange om ugen med et program, der både tilgodeser styrke, udholdenhed, bevægelighed og lungekapacitet.
- **Hvis du virkelig vil gøre en indsats:** Opsøg en individuel træner, så du får specialsyet et program og får individuel sparring.
- **Spild ikke din tid med:** at træne behårdt fem-syv gange om ugen – det vil du ikke kunne holde til, og der er stor sandsynlighed for, at du bliver udmattet, brænder ud eller får en skade.

3. "Jeg dyrker en form for motion et par gange om ugen og har en hverdag, hvor jeg bevæger mig regelmæssigt."

- **Minimum:** Træn fire gange om ugen med et program, der både tilgodeser styrke, udholdenhed, bevægelighed og lungekapacitet
- **Hvis du har mere overskud:** Opsøg en individuel træner, så du får specialsyet et program og får individuel sparring.
- **Hvis du virkelig vil gøre en indsats:** Sæt dig et ambitiøst mål, så du bevarer motivationen til at træne og oplever udvikling – det kan være at deltage i et bestemt løb eller en kon-

kurrence, løbe en halvmaraton eller en maraton eller gennemføre en ironman.

Mad

1. "Jeg spiser usundt og kan ikke komme i gang med at spise sundere – og jeg gider heller ikke."

- Start med at fokusere på et af de andre områder af sundhed, som du har lyst til at gøre noget ved – fx træning, søvn eller stress. Har du behov for at gøre en indsats på et af disse områder for overhovedet at få overskud til at gøre noget ved maden?
- Følg Prochaskas seks trin til forandring (se side 193) og se, om det ændrer noget ved din motivation.

2. "Jeg spiser usundt og kan ikke komme i gang med at spise sundere – selvom jeg gerne vil."

- Start med at fokusere på et af de andre områder af sundhed, som du har lyst til at gøre noget ved – fx træning, søvn eller stress. Har du behov for at gøre en indsats på et af disse områder for overhovedet at få overskud til at gøre noget ved maden?
- Følg Prochaskas seks trin til forandring (se side 193) og se, om det ændrer noget ved din motivation.
- Tjek, om din mad nu også er så usund, som du tror: Tag billeder af alt, hvad du spiser og drikker i en uge, med din smartphone, og tjek hver aften, hvor slemt det egentlig står til.
- Tjek de 10 kostbud (side 195), og brug T-tallerkenen (side 194).
- Prøv at bevæge dig mere – det kan give dig lyst til at spise sundere.

3. "Jeg spiser ret sundt, men for meget eller for hyppigt."

- Får du sovet nok? Søvnmangel forringer appetitreguleringen og kan give øget sult. En af de ting, der gør dig sulten, er signalstoffet ghrelin. Det bliver udskilt fra din

mavesæk, når den er tom, og stimulerer dermed din lyst til at spise. Når du ikke får nok søvn, laver du mere ghrelin, og derfor får du trang til at spise større og hyppigere måltider med flere kalorier for at stoppe sulten.

- Er du stresset? Stress ændrer også appetitreguleringen, fordi du producerer for meget af stresshormonet cortisol, der gør dig mere sulten, hæmmer mæthedsfornemmelsen og dermed stimulerer din lyst til at spise.
- Spis en lille portion, og vent 20 minutter, så ghrelinproduktionen falder, og din hjerne når at registrere, at du er mæt.
- Bevæger du dig nok? Bevægelse er med til at regulere din appetit. Hvis du omvendt overtræner, gør det dig også megasulten.
- Brug T-tallerkenen (side 194), og tilpas den, så du skruer op for protein og fedt og ned for kulhydrater – medmindre du spiser meget lidt kulhydrat, så spis lidt mere.
- Næste gang du er sulten, så stop op, og overvej, om du i virkeligheden er tørstig – prøv at drikke et glas vand.
- Stop op, og vær til stede, mens du spiser – lad være at se tv, tjekke mails osv. samtidig.
- Tag billeder af alt, hvad du spiser og drikker, med din smartphone (se side 77).
- Når nu du synes, du spiser for meget, er det så, fordi du har 3 "kosmetiske" kilo, som du ikke kan komme af med? Er der andre end dig, der ser dem, og betyder de noget for din sundhed? Og er den pris, du skal betale for at slippe dem, det værd?

4. "Mine måltider er sunde, men jeg spiser for meget sødt, slik og godter."

- Tjek søvn (side 138) og stress (side 13), brug din smartphone (side 77), skru op for proteinet på T-tallerkenen (side 194), sørg for at få nok lødige kulhydrater til måltiderne, og prøv at tage tilskud af krom, zink og magnesium, der er vigtige for blodsukkerreguleringen.
- Hvis du træner hårdt og hyppigt, sørger du så for at få noget protein og sundt kulhydrat

efter træningen, så du får fyldt depoterne?

- Lad være med altid at have daddelkugler og sunde kager stående.
- Læg mærke til, hvornår du spiser disse ting. Er det kun, fordi de er inden for rækkevidde, og du ikke er opmærksom på, at du spiser – under møder, telefonsamtaler osv.? Så læg et æble eller en gulerod foran dig i stedet for.
- Spis ¼-½ grapefrugt, når du føler sliktrang – det bitre i grapefrugten mætter.
- Bevæg dig, hver gang du får lyst til noget sødt – det kan være med til at stoppe spise-signalet.
- Hvis du drikker rigtig meget kaffe, så vid, at store mængder koffein faktisk kan give ustabilit blodsukker.
- For nogle gælder det, at hvis de bruger masser af kunstige sødemidler, opsøger de alligevel det ægte søde, som de ikke fik.

5. "Jeg spiser virkelig sundt i lange perioder, og så falder jeg i og har meget svært ved at komme tilbage igen."

- Måske skal du prøve at belønne dig selv lidt mere. Vær tilfreds med være 80-85 % sund, og tillad dig selv at spise nogle søde og mindre sunde ting, så du ikke falder helt i.
- Hold øje med, om du falder i, når du bliver stresset eller presset og får søvnmangel. Gør noget ved stressen og søvnmanglen, og hold fast i at spise godt med protein og grøntsager, fordi det mætter meget.
- Det bedste at stille din søde tand med er mørk chokolade – hvis det nu skal være.
- Spiser du for få kulhydrater, er det sådan for kvinders vedkommende, at det har tendens til at give en uohæmmet lyst til sødt og fedt – det er helt normalt og rent hormonelt, fordi manglen på kulhydrater ødelægger appetitreguleringen.
- Hænger det sammen med, at du er begyndt at træne meget og hårdt – samtidig med at du spiser sundt og får få kulhydrater – så vær mindre ambitiøs med din træning.

- Matcher det din menstruationscyklus – så få råd til at rette op på hormonerne i hormonkaptilet side 80.
- Er det personer i din omgangskreds, der får dig til at falde i?
- Prøv Prochaskas seks trin til forandring (side 193) – find ud af, om du kører udelukkende på viljen, og hvorfor du ind imellem løber tør for viljestyrke.

6. "Jeg trøstespiser."

- I stedet for at banke dig selv i hovedet med, at du trøstespiser, så accepter det, indtil du har styr på, hvorfor du trøstespiser – hvad er du ked af?
- Find noget bedre at trøstespise i – mørk chokolade, nødder, bær.
- Find ud af, om der er uorden i dit sind (se side 38).
- Bevæg dig – det hjælper på humøret og mindsker appetitten.
- Brug T-tallerkenen (side 194) – så du får både fedt, protein og kulhydrater, som alle er vigtige for humør og hjerne og for at opnå en fornemmelse af ro og tryghed.

7. "Jeg spiser for meget/for lidt, når jeg er stresset."

- Gør noget ved din stress! Sørg for at have noget sundt inden for rækkevidde.
- Skemalæg dine måltider, hvis du spiser for lidt, så du får nok at spise. Bare det at tage dig tid og ro til at spise et måltid er et frirum fra stressen.

8. "Jeg er bange for kulhydrater og udelukker dem fra min kost."

- Ejern kun kulhydraterne, hvis der er en klinisk/sygdomsmæssig grund som PCOS, tegn på insulinresistens, sukkerafhængighed eller heftig type 2-diabetes. Ganske vist har vi i lang tid spist alt for mange kulhydrater af for dårlig beskaffenhed uden at røre os af stedet, og det er en katastrofe af dimensioner – men

det betyder jo ikke, at vi slet ikke skal have nogen kulhydrater.

- Studier viser, at kvinder, der skærer for meget ned på kulhydraterne, får problemer med at styre deres indtag af fedt og søde sager, stofskifteforstyrrelser, hormonelle forstyrrelser og uregelmæssig menstruation.

9. "Jeg er bange for fedt – jeg skal spise fedt-fattigt."

- Nej, det skal du simpelthen ikke – der er ikke noget at være bange for. Der skal fedt til, for at din hjerne, forbrænding og appetitregulering fungerer, og din fertilitet og hormonbalance er i orden.
- Husk, at din hud på godt og ondt bliver smurt indefra med det fedt, du spiser.

10. "Jeg er bange for animalske proteiner."

- Arkæologiske udgravninger tyder på, at det var, da vi begyndte at opvarme maden og spise vilde dyr, at vi rejste os på to ben og fik en hjerne, der var dobbelt så stor. Og nej, dine nyrer tager ikke skade af protein – de kan tage skade af skodkødpålæg og saltet spegepølse, og kun hvis dine nyrer allerede er dårlige, skal du holde igen med protein.
- Hvis du er vegetar af etiske årsager, kan jeg sagtens forstå det. Men så skal du også være rigtig bevidst og sørge for at få dækket dit behov for proteiner på anden vis.

11. "Jeg drikker rigtig meget kaffe."

- Hvis du drikker rigtig meget kaffe (mere end tre kopper om dagen), får du meget garvesyre – det er det, man garver koskind i – så hvis du samtidig har ondt i maven eller problemer med fordøjelsen, kan det være på grund af alle de ekstra kopper kaffe.
- Drik en-to kopper virkelig god kaffe hver dag, lav et ritual ud af det, og nyd den. Hvis du skal bruge koffein som opkvikker, virker det kun på folk, der er i god form, veludhvilede og velnærede. Så hvis du sover godt,

bevæger dig og dyrker motion, spiser fornuftigt og er supersund, kan du godt kortvarigt bruge koffein til at performe bedre – men er det dig?

- Hvis du ud over kaffe også drikker energidrikke og cola, så husk, at cola – ud over at få bugt med selv de mest genstridige maveinfektioner – også virker godt som toilettrens, fælgrens og rustfjerner.
- Skift nogle af dine kopper kaffe ud med 25 g mørk chokolade, der indeholder nogle af de samme stoffer som kaffe.
- Prøv med en mildere stimulans som grøn te.

12. "Jeg drikker rigtig meget lightsodavand."

- Kunstige sødemidler er hverken så uskyldige eller så gennemført ondsksfulde, som debatten kan give indtryk af. Men hvis du hører til dem, der reagerer meget kraftigt på sødestoffer med hovedpine, åndedrætsbesvær, astma, udslæt, søvnforstyrrelser, hyperaktivitet eller øget smertefølsomhed, skal du nok holde dig fra dem.
- Dyreforsøg tyder på, at kunstige sødemidler kan forstyrre forbrænding, stofskifte og appetitregulering, så prøv nogle af opskrifterne på juicer side 245 i stedet for lightsodavand.

13. "Sund mad fylder så meget i mit liv, at det går ud over min livskvalitet – jeg får dårlig samvittighed over at synde."

- Behøver du at være så striks? Altså, hvis du ikke har et klinisk problem? Du skal selvfølgelig lade være med at spise ting, som giver dig ondt i maven og i hovedet eller astma, men ellers er der ikke nogen grund til at være så streng ved dig selv, så hermed ordinerer jeg dig chokolade og flødeskum og masser af desserter fra bogen på recept!
- Hvis du får koldsved og bliver panisk rædselsslagen ved tanken, skulle du måske overveje, om du er en af de få, der lider af

ortoreksi (overdrevet fokus på sundhed) og har brug for hjælp, for det har aldrig været meningen, at en sund livsstil skulle gøre skade eller gøre livet surt.

Stress

Stress og stressrespons er ikke farligt i sig selv. Det kan jo faktisk være gavnligt. Det er fx godt, at pulsen stiger, at du bliver lidt aggressiv og får spændte muskler, hvis du er i en fysisk faresituation. Og det er godt, at pulsen stiger, og du lige bliver en tand mere fokuseret og omhyggelig, inden du skal holde et foredrag for 300 mennesker, så du er på og til stede. Men stress, der bliver ved, ved og atter ved, ender med at gøre mere skade end gavn, da omkostningerne ved dit forhøjede beredskab og energiniveau bliver større end udbyttet. Både for krop, hjerne og sind.

Brug Majken Matzaus stresstrappe til at finde ud af, hvilket stressniveau du befinder dig på, og hvad du kan gøre for at rette op og kom-

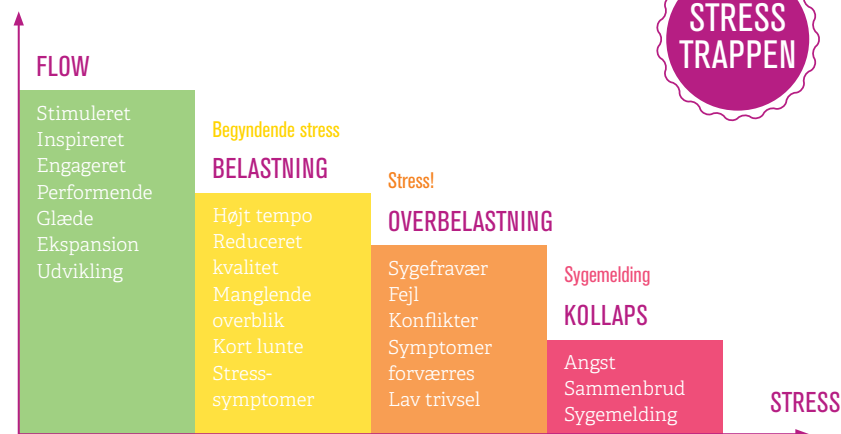
me tilbage i grøn zone med ro og balance.

Flow – det kan du gøre:

Det går jo rigtig godt, så groft sagt behøver du ikke at ændre noget. Men der er selvfølgelig nogle ting, der vil være gavnlige for dig.

- Hvis du ikke får syv-otte timers søvn de fleste nætter, vil det være godt givet ud at få nok søvn.
- Træning er godt for dig. Også hård træning, så længe du kan nå at restituere.
- Gåture, cykelture og tid i naturen vil være med til at holde dig i balance.
- Meditation, mindfulness, yoga og lign., der befordrer ro og balance i krop og sind, er en god idé for at holde dig i grøn zone og flow.
- Hold igen med stimulanterne, fx koffein og tilsat raffineret sukker.
- Hvis du tit springer måltider over eller spiser uregelmæssigt, så mærk efter, om det virker fysiologisk stressende. Hvis ja, så prøv at spise mere regelmæssigt.

EFFEKTIVITET



Figuren er hentet fra Maiken Matzau: *Stressfri på 12 uger eller mere.*

Belastning – det kan du gøre:

- Du skal have prioriteret dine opgaver og aktiviteter, så du ikke ryger længere ned ad stresstrappen, men i stedet kan komme retur til grøn zone. Du skal sørge for nok tid og rum til dig selv.
- Træning og motion vil gøre dig godt, da det både bringer dig i kontakt med din krop og giver dig et frirum. Så træn gerne regelmæssigt. Lad dog være med at træne med stor intensitet, og hold lidt igen med, hvor lang tid ad gangen du træner. Hvis man skulle sætte et tal på, så træn maksimalt med 75 % af den kapacitet, du har. Du trækker jo allerede lidt for meget på dine ressourcer, så efterlad noget i tanken.
- Sørg for at få nok søvn, dvs. syv-otte timer hver nat. Og hvis du har behov for en power- nap i løbet af dagen, så tag den.
- Meditation, mindfulness og åndedrætsøvelser samt kropsøvelser, der virker beroligende og afstressende, er vejen frem. Gerne dagligt.
- Masser af gåture og cykelture i naturen vil gøre dig godt.
- Hold igen med stimulanserne, altså koffein og tilsat raffineret sukker. Spis regelmæssigt, få måltider efter T-tallerkenen, sørg for at få godt med sundt protein og fedt, og få masser af grøntsager. Spring endelig ikke måltider over.
- Hvis du har overskud til det, kan det hjælpe at tage omega 3-fedtsyrer, magnesium, C-vitamin og en multivitaminpille. De kan ikke kurere stress, men kan godt gøre kroppen og hjernen lidt mere robuste i forhold til de biokemiske og fysiologiske aspekter af stress.

Overbelastning – det kan du gøre:

- Mindst fire ugers total ro og sygemelding, men nok hellere otte uger. Derefter en langsom indslusning til arbejde, normale pligter og aktiviteter i løbet af et par måneder. Heller for langsomt end for hurtigt.
- Du er nok delvist "fartblind" i forhold til

stress, da du har vænnet dig til, at overbelastning er en normalt tilstand. Derfor skal du have nok tid til at gear ned, så dit nervesystem bliver nulstillet, og du kan mærke, at kontinuerlig stress og overbelastning ikke er en normalt tilstand.

- Sov, så meget du kan, og hvis du har behov for en middagslur, så tag den endelig.
- Meditation, mindfulness og åndedrætsøvelser samt kropsøvelser, der virker beroligende og afstressende, er vejen frem, så du hurtigere kan komme tilbage i gul og grøn zone.
- Hård motion og struktureret træning er ikke en god idé, da det kan belaste dig mere, end det gavner. Desuden er du nok lidt dårlig til at mærke efter, hvornår du overskrider dine grænser. Masser af gåture og cykelture i naturen vil til gengæld gøre dig godt.
- Hvis du gerne vil "træne", så hold dig til korte træningspas på 15-20 minutter og helst med fokus på kontakt med kroppen såsom qi gong, yoga, pilates, Body-sds, blid styrketræning med kropsvægtøvelser og svømning. Tænk på, at du højst må køre på 25 % af din maksimale kapacitet i forhold til, hvor meget og hvor hårdt du træner.
- Hold igen med stimulanserne, altså koffein og tilsat raffineret sukker. Spis regelmæssigt, få måltider efter T-tallerkenen, sørg for at få godt med sundt protein og fedt, og få masser af grøntsager. Spring endelig ikke måltider over.
- Hvis du har overskud til det, kan det hjælpe at tage omega 3-fedtsyrer, magnesium, C-vitamin og en multivitaminpille. De kan på ingen måde kurere en overbelastning, men kan have en gavnlig effekt på den rent biokemiske side af stress.

Kollaps – det kan du gøre:

- Sygemelding og fuldstændig ro så lang tid som muligt. Helst 12 uger, hvor du ikke skal på arbejde, have alle mulige opgaver og forpligtelser samt ansvar. Du skal ikke arbejde deltids eller noget i den dur. Og vær hellere for lang-

som end for hurtigt med at komme på arbejde og i fuldt sving igen.

- Sov og hvil dig så meget, som du overhovedet kan, og når du har behov for det.
- Motion og struktureret træning er ikke en god idé her, da din krop og dit nervesystem allerede er kollapsede. Men bevægelse – gåture og cykelture i et adstadigt tempo – samt tid i naturen vil gøre dig godt.
- Meditation og mindfulness kan være godt, men kun hvis du kan finde roen til det. Ellers vent, til der er nok ro på de indre linjer, til at du kan arbejde aktivt med afstressning.
- Hold igen med stimulanserne, altså koffein og tilsat raffineret sukker. Spis regelmæssigt, få måltider efter T-tallerkenen, sørg for at få godt med sundt protein og fedt, og få masser af grøntsager. Spring endelig ikke måltider over.
- Hvis du har overskud til det, kan det hjælpe at tage omega 3-fedtsyrer, magnesium, C-vitamin og en multivitaminpille. De kan på ingen måde kurere et stresskollaps, men kan godt have en gavnlig effekt på den rent biokemiske side af stress.

GLÆDE – ELLER SÅDAN FÅR DU MERE SELVKÆRLIGHED OG BLIVER BEDRE VENNER MED DIG SELV

INTERVIEW



LONE RASMUSSEN blogger på powerprinsesse.dk og holder foredrag for kvinder, der ønsker at udvikle deres indre styrke og booste deres kvindelighed. Hun har udgivet bogen *Fra pæn pige til powerprinsesse* i 2009 og stiftet KarmaKlubben.dk, der siden 2008 har arrangeret dansefester for både mænd og kvinder.

Selvkærlighed

Mit ord er selvkærlighed. Hvis jeg kunne installere noget i små piger lige fra begyndelsen, skulle det være det. For hvis man virkelig elsker sig selv og synes, man er det dejligste i hele verden, foretager man sig nogle bedre handlinger.

For mit eget vedkommende ved jeg, hvordan det er virkelig ikke at kunne lide den, man er. I præteenagealderen spurgte jeg min mor, om man kunne få en personlighedstransplantation? Dengang talte man meget om hjertetransplantationer, og jeg tænkte, at man så kunne blive en helt anden person. Når man ikke kan lide sig selv, er ens tankevirksomhed sindssygt

selvcentreret: Hvad gør jeg, hvis de andre ikke kan lide mig, hvordan virker jeg på andre ...? Det fede er, at hvis man virkelig elsker sig selv, er det lige meget, hvad andre tænker. Og det giver den største frihed, for man kan krølle sig selv fuldstændigt sammen i forsøget på at blive en, som andre kan lide. Mange kvinder har en idé om, at hvis man ikke er perfekt, er man ikke elskbar. Men når man er glad for sig selv med alt, hvad det indebærer, er man mere fri og tør også begå fejl.

At man selv synes, at man er noget af det dejligste i verden, virker provokerende på mange, og jeg tror, det hænger sammen med en smerte over ikke at elske sig selv. Mange kvinder prøver at give kærlighed hele tiden – vis mig den kvinde, der ikke har prøvet at stoppe kærlighed ned i halsen på en mand, som ikke ville have den! Men noget af det smukkeste er at indse, at man ikke har brug for at stoppe kærlighed ned i ham. Kærlighed har man i virkeligheden brug for at give til sig selv.

Selvkærlighed er også noget med at kunne sætte grænser og sige: "Jeg elsker mig selv for højt til at udsætte mig for det her." Jeg har en veninde, som i øjeblikket er i et dårligt forhold, og jeg kan se, at hun ikke elsker sig selv nok til at stoppe det og sige: "Nej, han er ikke god nok til mig."

Men selvkærlighed er ikke bare lyserød og dejlig – det er den fælde, man kan falde i. Man skal gøre det, der er bedst for cellerne – løbe og bevæge sig og også tage de samtaler, der ikke er behagelige.

"Mit største breakthrough var, da jeg satte mig ned og tænkte: Nu skal jeg bare være bedre ven med mig selv. Uden at skulle være perfekt eller tynd, jeg skulle bare være bedre ven med mig selv."

Overlevelse på savannen

Som kvinde har man et DNA, der stammer fra urtiden på savannen, og som siger: Hvis jeg ikke er med i fællesskabet, bliver jeg spist af en tiger. Hvem passer ellers på kvinden, når manden er ude at jage? Det er også derfor, at kvinder har en indre tendens til at ville passe ind og ikke kan tåle at være uenige om noget, for så bliver vi utrygge helt ned på celleplanet.

Vi kvinder har 1000 antenner ude, når vi træder ind i et rum: Der mangler servietter i servietholderen, tændstikæskan burde ligge i skuffen, orkideen trænger til vand. En mand går ind i et rum og tænker: Hvad skal jeg her? Jeg skal hen til computeren, og så gør han det. Begge dele er genetisk bestemt: Hvis du er mand og står på savannen og skal skyde en tiger, dur det ikke, at du bliver distraheret af en blomst. Så bliver du spist af tigreren. Hvorimod hvis du er kvinde, går det ikke at tænke: Nu skal jeg ud at samle bær, og så gå sin vej. Du har tre børn på slæb, og det ene er ved at falde i søvn, så kvinder er nødt til at have alle antenner ude for at overleve.

Jeg kan se det på mig selv. Jeg siger: "Nu går jeg i seng, skat." Halvanden time efter har jeg både nået at ordne vasketøj, sætte en ny vask over og ordne kosttilskud til næste morgen. Min kæreste spørger: "Skulle du ikke i seng?" Når han siger, at han går i seng, så tager han tøjet af og gør det.

Kvinden er livets ophav. Vi stråler og har et lys, som mænd ikke har. De har til gengæld gode muskler, og mandens instinkt er at beskytte kvinden. Jeg havde en oplevelse på et kontor, hvor jeg havde skruet låget på min drikkedunk for fast i og ikke kunne åbne det. Jeg bad en mand over for mig om hjælp, og han fik låget af på to sekunder. Kvinden ved siden af mig spurgte: "Hvorfor bad du ikke mig om hjælp?" Jeg svarede, at han havde flere procent muskeltæthed i kroppen end vi, og at jeg gerne ville give ham chancen for at gøre mit liv nemmere, for det bliver de fleste mænd glade for.

Det venligtsindede univers

Jeg har den opfattelse, at universet er et godt sted at være. Jeg kan ligge i min seng og føle mig så elsket, at uanset hvad der sker, skal det nok gå. Det er en tilstand, jeg har opnået gennem mange års meditation og vilje til at tro på det. Når man oplever universet som venligtsindet, får man løftet mange byrder af sine skuldre, og man kan få en opfattelse af, at man i virkeligheden selv er den, der står i vejen. For hvis universet er venligtsindet, skal man måske bare slappe lidt af, holde op med at skælde sig selv ud og lade være med at gå så meget op i, hvad andre tænker, og hvordan de opfører sig – så er der måske en organiserende kraft i universet, som kan få lov til at manifestere sig.

Hvis man oplever, at verden er et godt sted at være, er man også tryk. Jeg elsker tanken om, at der er noget større, vi kan overgive os til. Jeg tror også, at det er derfor, meditation er så populært. Under meditation oplever jeg, at min personlighed er som et vandglas, der er fyldt med vand fra det store sjæls ocean, som er fælles for alle mennesker. Det får mig til at se andre mennesker som nogle, der boker med de samme ting, som jeg selv gør, og ikke som fjender.

Sådan får du mere glæde i dit liv

- *Skaf tid til dig selv – lav ting, der gør dig glad*

Kvinder skal have tid til at have det sjovt – de skal lave noget, der giver dem saft i cellerne. Om det er at ride, stå på vandski, danse i Karmaklubben eller sidde med et dameblad og en kop te, er ligeegyldigt: Hvis man ikke gør brug af sine muligheder i livet, går man glip af alt det gode, der er i verden. Men ofte er det nemmere at tabe 10 kg og få luft mellem lårene end at finde ud af, hvordan man indretter sit liv i en hverdag med familie og fuldtidsjob, så man kan prioritere at have tid til at være glad og saftig.

- *Træf bedre valg*

Når jeg er lækkersulten, går jeg ikke længere i Netto og køber en citronmåne, der kan holde sig til år 2056 eller deromkring. Jeg går i Emmerys og køber en kanelnegl, der kun kan holde sig til i morgen, og allerede der har jeg valgt bedre for mig selv.

- *Få nok mad*

Mange kvinder har problemer med mad, og meget få har et naturligt forhold til maden. Men det er kærlighed til dig selv at få nok mad. Og via maden kan du lære at skelne mellem, hvad der bare er fyld for at nære dine følelser, og hvad der er decideret nærende for dig.

- *Få nok søvn*

Jeg skal have min søvn for at være glad. Jeg tror, mange kvinder sover for lidt, og derfor er de trætte og udkørte. Det er fandeme også svært, for der er kun en vis mængde tid i døgnet, og når man har den der kvindeting med, at man hele tiden skal ordne noget, skal man kæmpe med sig selv for at gå i seng. Jeg har aftalt med min kæreste, at jeg vil i seng klokken 23, så han skal tage mig fysisk og føre mig ud i badeværelset, og bagefter skal han følge mig ind i seng – ellers forsvinder jeg i alt det, der skal ordnes.

- *Tag dig venindetid*

Kvinder skal have venindetid. Når jeg kommer hjem efter en venindedag, hvor jeg virkelig har "connected" med andre kvinder, kan jeg mærke, at der bliver udløst nogle hormoner, som får mig til at tænke: "Åh, hvor er det dejligt at være sammen med sådan nogle piger."

- *Hold op med at skælde dig selv ud*

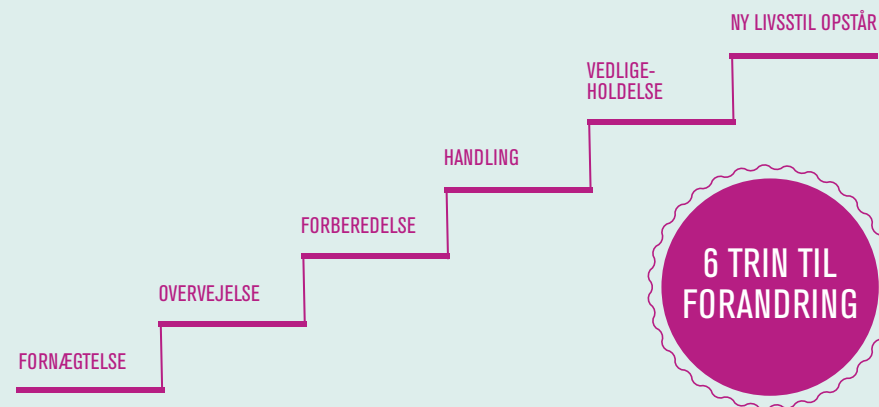
Når der er borgerkrig indeni, kan man ikke gøre noget godt for sig selv, for så er man i krigstilstand. Men hvis man er sin egen allerbedste ven, viser man overbærenhed og medfølelse og hundser ikke med sig selv.

Da jeg var yngre, var lykken at stå foran spejlet og se, at jeg havde luft mellem lårene.

De mænd, jeg har fortalt det til, kan ikke forstå det – det giver ikke mening for dem. Men det hænger sammen med, at vi kvinder ikke forstår, hvor pragtfulde vi er. Vi tror, at vi skal være lige så tynde som Kate Moss for at være pæne nok, mens de fleste mænd har det sådan: "Bare du er nøgen, så er det fint."

Din attraktionsværdi som kvinde har ikke noget at gøre med, om du har luft mellem lårene. Men hvis du synes, du er det mest kære i hele verden, har du overskud at give af, og du er dig selv, fordi du ikke spekulerer over, hvad folk synes om dig. Livet bliver bare anderledes af det, og det er derfor, mænd elsker kvinder.

REDSKABER TIL DIN VÆRKTØJSKASSE



Prochaskas 6 trin til forandring

Den amerikanske psykolog J.O. Prochaska har udarbejdet en dynamisk model over de fem stadier, man typisk gennemgår i en forandringsproces, fx når man ændrer sin livsstil. Modellen er udformet som en stige, hvor hvert trin skal indarbejdes, før man går videre til det næste. Man kan befinde sig på de enkelte trin i kortere eller længere tid – på nogle i op til flere år. Og jo bedre et trin er indarbejdet og blevet til adfærd, jo mindre risiko er der for at falde tilbage til de gamle vaner.

Trin 1: Fornægtelse. Du benægter, at der er et problem, og har derfor ingen interesse i at ændre hverken adfærd eller tankegang.

Trin 2: Overvejelse. Du begynder at tænke over, om der måske skal ske ændringer i din måde at leve på, men du foretager dig ikke noget, der er anderledes.

Trin 3: Forberedelse. Du er mere bevidst om, at du skal ændre din livsstil, og du begynder at forberede dig på, at det skal ske på et eller andet tidspunkt. Men det kan vare uger, måneder eller år, før du skrider til handling.

Trin 4: Handling. Du er begyndt at ændre din tidligere livsstil. Det kan være større eller min-

dre ændringer, men det vigtigste er, at du er i gang og har opstillet en realistisk målsætning, så du kan fejre dine små eller store sejre.

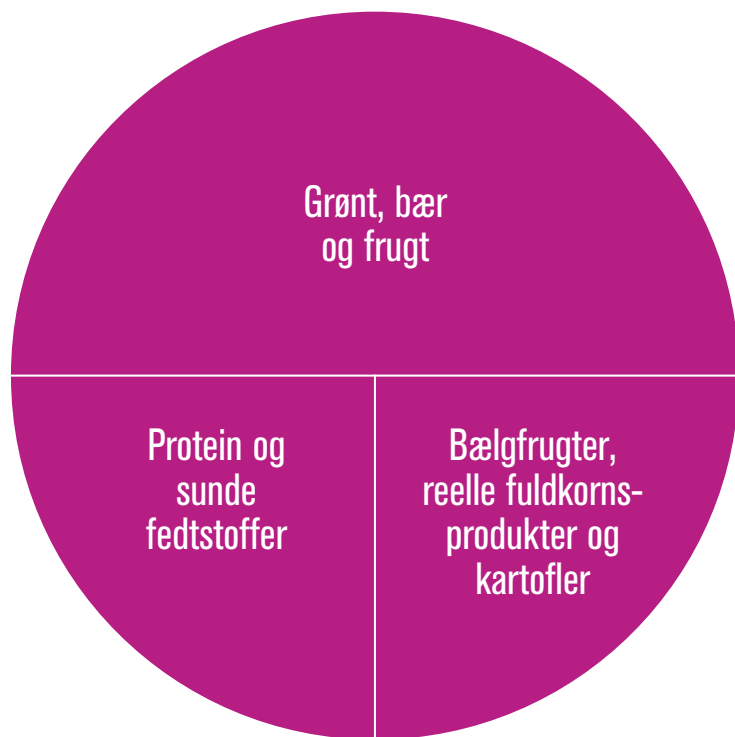
Trin 5: Vedligeholdelse. Ændringen er reelt sket, og du har nået de mål, du havde sat dig. Nu skal den nye livsstil indarbejdes som dit dominerende adfærdsmønster, og de sidste rester af de gamle uvaner skal udraderes.

Trin 6: Ny livsstil på plads. Din nye livsstil er nu den måde, du lever på. Den er blevet din nye norm, og du har ingen problemer med at holde fast i den.

T-TALLERKENEN

Hvis du vil være sikker på, at der er den rette fordeling mellem kulhydrater, fedtstoffer, proteiner og grønt i din kost, så start med at spise efter tallerkenmodellen:

- Fyld mindst halvdelen af din tallerken med grønt, bær og frugt.
- Fyld mindst en fjerdedel med protein og sunde fedtstoffer.
- Fyld højst en fjerdedel med bælfrugter, reelle fuldkornsprodukter og kartofler.



DE 10 KOSTBUD FOR KVINDER

1. Spis mindst 600 gram grøntsager, bær og frugter (i den rækkefølge), men hellere 1 kilo, og ja, økologisk er en tand bedre.
2. Ud med tilsat sukker og kunstige sødemidler – få sødmen fra naturligt søde ting som krydderier, bær, frugt og mørk chokolade.
3. Sky ikke fedtet – start med at se på type og kvalitet og ikke mængden, og husk: Hvis du ikke får nok fedt, går det ud over din fertilitet og din hormonbalance.
4. Spis kvalitetsprotein til hvert måltid – og nej, det giver dig ikke overarme ligesom Arnold Schwarzenegger.
5. Husk at spise nødder og kerner hver dag – en lille håndfuld gavner sundheden.
6. Hvis du spiser kornprodukter, skal det være uraffineret fuldkorn.
7. Drik masser af vand, grøntsagsjuice, te – det er godt at få i alt en liter pr. 25 kilo kropsvægt dagligt. Hvis du vil have alkohol eller kaffe, så gå efter lidt, men godt. Mælk er ikke absolut livsnødvendig, men heller ikke noget, der slår alle ihjel.
8. Spis regelmæssigt, så husk altid morgenmad, frokost og aftensmad plus evt. mellemmåltider. Jeg gentager: Lad være med at springe morgenmaden over! (Kvinder reagerer generelt dårligere på faste på grund af reproduktionen, hvorimod mænd responderer godt, fordi deres testosteronniveau stiger.)
9. Sørg for, at din mad har den rette balance – spis som udgangspunkt efter T-tallerkenen (se side 194).
10. Selvom du spiser sundt, er det stadig en god idé at supplere med multivitamin, D-vitamin, fiskeolie og evt. andre kosttilskud, som netop du har brug for – søg evt. rådgivning hos en ernærings ekspert.

De 6 livsstilsbud + det 7. bud

1. Bevæg dig hver eneste dag, sørg for at lave en slags styrkende træning mindst to gange om ugen, og få også noget udholdenheds-træning med (se mere side 52).
2. Du skal sove nok. Det gamle ordsprog om, at du kan sove, når du bliver gammel, er sådan set rigtig nok – du bliver bare meget hurtigt gammel, hvis du ikke sover! Syv-otte timer hver nat er det optimale og helst i timerne mellem klokken 22.00 og 02.00 – det er der, du får allermost ud af din søvn.
3. Mindre stress – mere tid til dig selv.
4. Det der med rygning, det ved du nok godt.
5. Hvis du drikker alkohol, så drik højst en genstand i døgnet, og sørg for at få en mas-

se folsyre, som er i alt det grønne og i bælfrugter. Vi ved, at alkohol i begrænset mængde har en beskyttende effekt over for hjerte-kar-sygdomme, men samtidig øger alkohol risikoen for brystkræft og tyktarmskræft hos kvinder. Problemet er, at kroppen har brug for folsyre til at beskytte sig mod bryst- og tyktarmskræft, men alkohol tømmer kroppen for folsyre.

6. Sørg for at betyde noget for nogen, og at andre betyder noget for dig.

Og så det 7. bud: "Dyrk sex mindst tre gange om ugen – og nyd det!" (Læs mere i interviewet med Mouna Esmaeilzadeh side 44).