

KOM GODT I GANG MED ET SUNDERE LIV

Chris MacDonald er tidens måske mest populære ekspert, når det gælder om at give danskerne gode råd om motion og sund livsstil. Han skriver fast i Politiken og er en både populær og underholdende foredragsholder. I interviewet nedenfor kan du få et par gode råd om, hvordan du kommer i gang med en sundere livsstil. Og tirsdag den 17. oktober giver FOF Djursland dig mulighed for at opleve ham i Kulturhuset i Grenaa.

Chris MacDonald, hvad siger du til danskernes sundhedstilstand netop nu?

Aldrig før har der været mere interesse for sundhed. Og aldrig har det været lettere for den enkelte at få adgang til viden og informationer om, hvad man kan gøre. Men samtidig bliver vi også nødt til at konstatere, at aldrig har det stået dårligere til.

Nu er du jo amerikaner. USA er kendt for at have enormt mange overvægtige. Er vi på vej mod den samme udvikling herhjemme?

Det er jo svært at sige, om det bliver helt så ekstremt som det er i USA, men tendensen går i den retning lige nu. Der har gennem et stykke tid været en kraftig stigning i livsstilssygdomme i Danmark.

Hvorfor tror du, at mange af os har så svært ved at holde vores gode fortsætter om at leve sundere og dyrke mere motion?

Jeg tror egentlig ikke, at forklaringen ligger i vores manglende viljestyrke. Problemet ligger et andet sted. Vi lever i en tid, hvor vi bliver snydt for den naturlige motion. Samfundet har ændret sig, så vi bevæger os langt mindre. Det gælder på arbejdet, den måde vi kommunikerer på og transporterer os selv på. Vores arbejde er blevet meget mere stillesiddende. Og det er selvfølgelig meget uheldigt med tanke på, at vores krop er som en maskine, der er designet til at bevæge sig. Kroppen er også designet til at forbrænde kalorier, men er samtidig meget følsom overfor kalorieindtag. Når man så lever på en måde, der er diametralt omvendt i forhold til det design, ja, så får man selvfølgelig problemer.

Hvis jeg så beslutter mig for at gøre noget ved min usunde livsstil, har du så nogle gode råd til, hvordan jeg kommer i gang?

De fleste mennesker er klar over, hvad der skal til. De skal motionere. Mit bedste råd er, at man starter stille og roligt og fokuserer på en bestemt ting ad gangen. Vi har en tendens til at tro, at alt kan lade sig gøre ved hjælp af motivation og viljestyrke. Men al videnskab viser, at det ikke er rigtigt. Vi har en begrænset mængde viljestyrke. Og der er mange ting, vi skal nå. Passe arbejde, børn osv. Det kræver alt sammen energi. Så mange har meget lidt energi til overs til livsstilsændringer. Derfor nytter det ikke noget, at man vil holde op med at ryge, begynde at motionere og ændre kosten på en og samme tid. Så mit råd er, at man skal starte med en opgave, der er overskuelig. Når den så er blevet nemmere, så kan man gå videre til den næste.

Hvordan skal jeg så holde fast i de mål, jeg stiller for mig selv?

Man skal sørge for at blive inspireret i den opgave, man giver sig i kast med. Og min erfaring er, at den inspiration ofte kommer gennem andre mennesker. Så jeg vil klart opfordre til, at man involverer andre i projektet.

FOF er jo en aftenskole, hvor rigtig mange går til pilates, yoga og andre bevægelsesfag. Hvad er dit syn på den form for bevægelse?

Jeg synes, at det er fedt. For der er også et socialt element sammen med de gode vaner. Som jeg sagde, så er inspiration et nøgleord. Og vi er flokdyr, som fungerer bedst, når vi gør ting sammen med andre. Vi forpligter hinanden. Plus vi får andre positive gevinster. Man ved, at det at være sammen med andre mennesker også har stor betydning for den mentale sundhed.

Du lægger også vægt på sund kost. Skal jeg så sige farvel til chokoladen og spise grøntsager døgnet rundt?

Nej, det vil være en dårlig strategi. Det vil kræve en viljestyrke som ganske få mennesker har. Og det vil gå ud over livsglæden. Det gælder også om at nyde livet, når man er her. Jeg er meget forelsket i det danske udtryk, der hedder alt med måde.

Hvad med dig selv? Falder du aldrig i og lader dovenskaben eller sliklysten vinde over fornuften?

Jeg vil hellere bruge et andet udtryk end falde i. Jeg foretrækker ordet balance. Hvis jeg meget af tiden fokuserer på at gøre det rigtige i mit liv i forhold til kost og motion, så kan jeg godt tillade mig ikke at gøre det en del af tiden. Og hvis jeg lever sundt det meste af tiden, så har jeg oparbejdet en rutine, som jeg hurtigt vender tilbage til, hvis jeg giver mig plads til at slappe af. Jeg tror, at man kommer i ubalance med sig selv, hvis man hele tiden stiller krav til sig selv.