

Chris MacDonald:

Kroppen har krav på det bedste brændstof

Kroppen har krav på det bedste og det reneste, naturen har at tilbyde. Derfor vælger sundheds- og fitness-eksperten Chris MacDonald konsekvent økologi.



'Når man dyrker sport, vil man gerne øge kroppens ydeevne, og derfor siger det sig selv, at det er mest fornuftigt at hælde noget på den, der er så optimalt som muligt,' siger Chris MacDonald. Med en solid baggrund inden for fysiologi, ernæring og psykologi er Chris MacDonald blevet en pioner, når det gælder sund og aktiv livsstil. Han er en eftertragtet coach, foredragsholder, tv-vært og brevkasseredaktør – og han er utroligt optaget af økologi.

Højere og bedre næringsindhold

'Jeg er en stor fortaler for, at alt det, man indtager, skal være af høj kvalitet, og derfor spiser jeg selvfølgelig økologisk,' siger Chris MacDonald og fortsætter:

'Kroppen er vores vigtigste redskab, den skal vi behandle godt. Man putter jo heller ikke Oktan 92 på en Ferrari,' siger han.

I det hele taget er Chris MacDonald meget optaget af det, han med sin charmerende amerikanske accent kalder 'full circle' – altså at tingene hænger sammen hele vejen rundt.

'Naturen har udviklet sig gennem millioner af år, det samme har vores gener. Begge dele er fintfølede systemer, og jeg er af den overbevisning, at man ikke kan snyde systemer. Begynder man at give kroppen fødevarer, der er behandlet med pesticider og andre sprøjtegifte, så mener jeg, man snyder kroppen, og at der er stor risiko for, at der så går kuk i systemet,' siger han.

Selv er han meget aktiv og træner meget. Han spiser derfor også meget. Langt det meste af det, han spiser, er frugt og grøntsager.

'Var de fyldt med kemi, ville jeg faktisk få en ret stor dosis. Det vil jeg gerne skåne mig selv og min krop for,' siger han.

FAKTA

Chris' gode råd før og efter træning

Hav ikke for meget i maven

Undgå at spise et måltid mindst to timer inden du træner, evt. suppleret med et let mellemmåltid som en smoothie eller lidt grøntsager højst en time før.

Vandhanevand er et hit

Vand er fantastisk, og det danske vandhanevand er faktisk bedre end det, der fås på flaske – uden sammenligning! Endnu en god grund til at spise økologisk: for at holde vores grundvandet fri for pesticider. Læs mere på www.vandfrahanen.dk

Ny energi

Verdens bedste sportsbar er en banan sammen med et glas skummetmælk – økologisk, selvfølgelig!



Øko power smoothie ←

1 kop blåbær, gerne frosne
½ kop yoghurt naturel
½-1 kop skummetmælk eller sojamelk med vanilje
½ banan
1 spsk. hørfrøolie, der giver lidt alfa-linolensyre, som er en omega-3 fedtsyre ligesom den, der findes i fed fisk.

Det hele blendes, og så er der serveret. Velbekomme!

Hent flere sunde råd på www.chrismacdonald.dk