



Når jeg, der jo har stor viden om, hvor gavnligt motion er for os, alligevel skal tvinge mig selv til det, selv om jeg hele tiden mærker gevinsterne ved motion, kan jeg jo sagtens forstå, at andre kan have meget svært ved det.

Chris MacDonald

**HELSE:** Chris MacDonald bliver kaldt en sundhedsguru, men han bryder sig ikke selv om at dyrke motion. Alligevel gør han det i stor stil. Ligesom han gang på gang stiller sig op foran et stort publikum, selv om han er genert.

Tekst: Mona Østerlund, fredagsfri@jv.dk  
Foto: chrismacdonald.dk

Ham der Chris MacDonald vågner garanteret hver eneste morgen i godt humør og med masser af energi. Så laver han sig lige en smoothie med masser af broccoli og løber bagefter hele vejen ind på arbejde – på bare fødder, fordi det er det mest naturlige og sunde.

Virkelighedens udgave af Chris MacDonald formulerer selv ovenstående karikerede billede, som han tror, det kan se ud for nogle mennesker. At de ser ham som nærmest overmenneskeligt sund og energisk. Sådan kan han da også godt virke i den version, offentligheden ser ham i, når han blandt meget andet har medvirket som coach i tv-udsendelser som »By på skrump«, »Chris på vægten« eller »Chris på skolebænken«.

Men billedet holder ikke, siger han selv. For ganske vist er Chris MacDonald indbegrebet af sundhed; ud over at han har gjort det til sit levebrød at arbejde med at højne danskernes sundhed og velvære, er han også selv en mand, der spiser masser af grønt, laver sin styrketræning, løber eller tager en tur på motionscyklen, og han kærer sig om sin egen mentale helse.

Den 38-årige amerikaner, der har boet i Danmark siden 1999, har til overflod også været på det amerikanske lands-

hold i roning og gennemførte i 2005 verdens hårdeste cykelløb, der går ud på at cykle 10.000 kilometer tværs over USA på ti dage, Race Across America.

Men han er også en mand, der lider af generthed, og han bryder sig faktisk ikke om at dyrke motion. Alligevel stiller Chris MacDonald sig gang på gang op foran flere hundrede mennesker for at holde foredrag på dansk med sin karakteristiske amerikanske accent.

#### MacDonald bliver kaldt en guru

Trods generthed og modvilje mod at dyrke motion kan han inspirere til netop at gøre det og har fået et stort publikum i Danmark. Så inspirerende virker den universitetsuddannede MacDonald på nogle, at de kalder ham en guru, og det har han det svært med. Ikke hvis guru forstås bogstaveligt som en lærer, for der er intet, han hellere vil end at formidle sin viden og sine budskaber på en motiverende måde. At være guru som én, andre følger blindt, vil han dog ikke bryde sig om.

– Jeg er enormt ydmyg og føler, det er et stort

# DET SUNDE LIV er en stor mundfuld

ansvar, når jeg stiller mig op foran et publikum. Det, jeg formidler, er altid baseret på videnskab, så jeg bruger den viden jeg har på det tidspunkt – videnskab er jo dynamisk og udvikler sig hele tiden. Så det handler om med hånden på hjertet at kunne sige, at med min viden og min fornuft tror jeg, det her er rigtigt, forklarer Chris MacDonald.

Selv om hans foredrag er baseret på videnskab, sørger han for, at det ikke bliver tungt stof. Fysiologen vil også godt underholde.

– Jeg tror, man lærer bedre, når man også bliver underholdt, siger han.

Chris MacDonald har konstateret, at hans publikum er meget blandet.

– Jeg kan simpelt hen se på deres ansigtsudtryk, når de kommer ind, om de selv har valgt at komme for at høre om »broccoli og sved på panden«, og efterhånden er det måske op til halvdelen, der ikke selv har købt billetten, men har fået den foræret eller er blevet

opfordret til at komme af nogle, der mener, de kan have gavn af at høre mig, og det opfatter jeg som en stor ros.

#### Livet er komplekst

Chris MacDonald ønsker på ingen måde at give os dårlig samvittighed over, at vi ikke altid gør det, vi godt ved, vi bør gøre for at leve sundt, for han er udmærket klar over, at det sunde liv er en stor mundfuld for mange af os. Derfor fortæller han i sine foredrag også om sine egne kampe, så han på den måde selv kan være med til at nuancere billedet af det evigt glade, rendyrkede sunde energibundt Chris MacDonald.

– Jeg har kæmpet og kæmper stadig for at holde mig selv på rette kurs. Når jeg, der jo har stor viden om, hvor gavnligt motion er for os, alligevel skal tvinge mig selv til det, selv om jeg hele tiden

mærker gevinsterne ved motion, kan jeg jo sagtens forstå, at andre kan have meget svært ved det, siger han.

Så det er en stor udfordring, han har kastet sig ud i, når han vil motivere os til at vælge at leve sundere.

– Vi har aldrig haft mere travlt end i dag, og vores liv er mere komplekst end tidligere generationers. Vores hjerne er ikke designet til at vælge fra, men kun til at vælge til, så det er ikke så underligt, at mange har svært ved at finde tid til motion, når arbejde, børn og parforhold også skal passes, mener han.

Noget af det, der kan hjælpe os på vej i det komplekse liv er gode, klassiske dyder som viljestyrke og selvdisciplin.

– Viljestyrke kan trænes og hjælpe os til at gøre mere af det, vi bør og mindre af det, vi

ikke bør. Med vores viljestyrke kan vi lade være med at tjekke mobil og mail konstant, at spise for mange kager og hvad, vi nu ellers fristes af. For vi bliver udfordret hele tiden – det gør jeg i hvert fald.

#### FAKTA ■■■

#### OPLEV CHRIS MACDONALD

■ Chris MacDonald giver sit bud på, hvordan man kan leve et sundt og aktivt liv i balance, når han torsdag den 17. november klokken 19 går på scenen i Musikhuset Esbjerg.

■ Se mere på [www.mhe.dk](http://www.mhe.dk).