

# HELLERE KANELBOLLER END BROCCOLI-SMOOTHIE

MANDEN DER KAN MOTIVERE FOLK OP AF DE DYBESTE LÆNESTOLE OG UD PÅ SKOVSTIERNE I LØBESKO, KAN SNART OPLEVES I ROSKILDE. CHRIS MACDONALD ER GOD TIL AT INSPIRERE ANDRE, DA HAN SELV HAR KÆMPET MED AT LEVE SUNDT. OG HAN ELSKER STADIG KANELBOLLER, RITTER SPORT OG CHIPS

Roskilde Avis fanger den travle Chris MacDonald over telefonen en aften kl. 22.30, hvor han er på vej fra et foredrag, han har holdt i Sønderjylland. I bilen har han fem Ritter Sport. Chokolade som aftenens tilhørere har stukket ham i hånden. Det er en kærlig hilsen til Danmarks yndlings-amerikaner fordi, de har hørt ham fortælle, at han også har et blødt punkt for chokoladebarer, hvidt brødt - og altså Ritter Sport.

“Og selvom man bare vil have to firkanter, så knækker de jo af i fire. De hører ligesom sammen. Så det er da svært kun at spise lidt af en Ritter Sport”, som han med et grin forklarer. For selvom Chris MacDonald konstant bliver omtalt som sundhedsguru og ekspert, oplever han det også selv som den ultimative test af viljestyrke at komme ud fra en tankstation – og faktisk ikke have købt andet end benzin. Ligesom det at få trænet heller ikke altid sker uden en vis overvindelse.

“Men når min kæreste, der er sygeplejerske, så står op før kl. 6 og tager sin rygsæk på og løber på arbejde, så tænker jeg også “arg, jeg må også komme af sted i dag”. Det inspirerer mig til at komme i gang – ingen af os gider jo, hvis vi får det fortalt. Vi skal inspireres.”

## PINLIG SKRIDTTÆLLER

Og inspireres det kan man d. 17. maj når Chris MacDonald kommer til Roskilde med sit foredrag “Strong Body Strong Mind 1.0”, som ikke mindst handler om, hvordan man fastholder motivationen; en afgørende faktor for at holde sig i gang. Det handler også om at vælge nogle strategier, der gør det nemmere



## CHRIS MACDONALD OM...

**GADGETS:** Jeg har alle pulsurene og programmer som fx Nike+ og Endomondo er gode til at motivere folk til at træne. Men folk må ikke tro, at det kræver en masse udstyr at komme i gang. Man skal bare tage sine sko på!

**AT VÆRE ROLLEMODEL:** Jeg tænker bestemt over, at jeg er en rollemodel for nogen, når jeg står i 7-11 med en stor cola og en pose Sourcream and Onion-chips. Det afholder mig ind imellem fra at gøre det. Men samtidig kan det jo også være godt for folk at se, at jeg også kun er et menneske.

at leve sundt. Selv har den 38-årige sportsmand forelsket sig i en skridttæller, der følger ham dagligt. Til trods for at vennerne og kæresten synes, det er pinligt. Men den får ham op af trapper og ud af omveje, så mere af dagens motion bliver indarbejdet i gøremålene. Det samme gør sig gældende når han “parkerer ad helvedes til” og har en kilometer at gå fra parkeringspladsen og til mødet.

“Mit parkerings-trick har været en fantastisk gave til min stress. Tidligere var jeg altid llliiige ved at nå det hele. Nu kommer jeg før, så jeg

har tid til at gå lidt. Og ellers cykler jeg så meget, jeg kan. Jeg havde aldrig cyklet før jeg kom til Danmark og indtil for tre år siden havde jeg ingen bil, men cyklede til alt. Det er skøn motion, fordi det ikke føles som motion”, som foredragsholderen siger, der både bruger cyklen som transportform og tager mountainbiken med i skoven.

## FORSTÅR IKKE BROCCOLI-SMOOTHIE

For selvom man er “sundhedsguru”, så gør det ikke noget, at motionen er camoufleret som fornøjelse og at kosten er sund og varie-

ret - uden at være fanatisk. Derfor forstår han heller ikke sundhedsbølgen, der får folk til at begynde dagen med en broccoli-smoothie.

“Hvis man drikker sådan en, må man spørge sig selv om der er et liv inden døden? Det giver jo kun mening, hvis man kæmper mod kræft”, lyder det smilende fra Chris MacDonald i bilen, der nu er nået igennem Tønder. Stadig med de der Ritter Sport på sædet ved siden af. Han garanterer ikke, at de alle er uåbnede når, han når frem.



“HU-AHH!”

“HU-A“-udtrykket lærte jeg af min far, der havde det fra The US Army, hvor det bliver sagt når en besked er modtaget; det står for Heard, Understood, Acknowledged.

Når man hører mig råbe “HU-AHH” er det bare et kampråb, der betyder alt andet end “nej”.

