

Chris MacDonald om vejen til et sundere liv:

Lidt mere **hu ahh!** og lidt mindre hygge

Klokken er 9, og to spændte forældrepar i træningstøj står og tripper i fitness-centret – lidt nervøse for, hvad dagens test mon afslører om sundhedstilstanden, og hvad ham jernmanden finder på at sætte dem til. Pludselig springer en sveddræppende Chris MacDonald ned fra en barre for at sige høj – han har tydeligvis været i gang et stykke tid! Og mens familierne gennemgår de første test med teamet, fortsætter Chris MacDonald søndag formiddag i spinningrummet, hvor han sveder videre som anfører i to stive holdtimer.

Ingen tvivl – Chris MacDonald er et forbillede, når det gælder sundhed og fysisk form. Men mindre kan også gøre det, og det er hele pointen med det projekt, de to familier har begivet sig ud i.

- Man skal tage udgangspunkt i sit eget liv, hvis man vil have succes med at forbedre sin livsstil. Det handler ikke kun om viljestyrke – det handler også om at være realistisk og sætte sig mål, man kan overkomme i en hverdag, der er fyldt med meget andet, siger Chris MacDonald, der lever af at coache mennesker til et sundere liv.

Et af nøgleordene er søvn

- Hvis den er gal med sønnen, er den gal på alle fronter. Mennesker i søvnunderskud får for meget junk og for lidt motion. Livsstilsændringer – store som små – kræver overskud, og det har man ikke uden god søvn. Derfor er kaffe i store mængder også en alvorlig synder, fordi den ødelægger en god nattesøvn, siger han og mener, at KRAM egentlig burde hedde KRAMS – S for søvn, stress, social velvære og sex.

Få ændringer i hverdagen kan gøre en stor forskel både for længden og kvaliteten af ens liv. To helt almindelige familier fik syn for sundheden, da de mødte fitness-ekspert Chris MacDonald til et realitytjek på udvalgte KRAM-faktorer – Kost, Rygning, Alkohol og Motion. Familierne fik fem uger til at lave lidt om på vanerne.

Livet er ikke en gratis rejse

Ingen i de to familier placerer sig i en alvorlig risikozone lige nu. Men man kan ikke leve et helt liv på, at man engang løb et maraton.

- Livet er ikke en gratis rejse. Selv om det ser godt ud nu og her og kører derudad, så når kroppen til et tipping point omkring de 50 år, og herefter går det meget hurtigt ned ad bakke, med mindre man er proaktiv. Kroppen er exceptionelt modstandsdygtig, og mennesker får lov at slippe af sted med meget. Men den er som en bil, der ikke får et servicetjek – lige pludselig står den af, siger Chris MacDonald.

Hygge eller hu ahh!!

Efter 10 år i Danmark har ordet hygge ikke undgået Chris MacDonalds opmærksomhed.

- I elsker at hygge. Det er rigtig godt at kunne slappe af, men det må ikke blive så hyggeligt, at man falder helt ned i sofaen. Alt med måde, som I danskere også er gode til at sige. Hyggen skal kombineres med det, jeg plejer at kalde "hu ahh" – et indre kampråb, som sætter en op i gear, siger Chris MacDonald og pointerer, at sundhed handler om balance – ikke nul tolerance.

100 millioner til forskning i forebyggelse

Sammen med Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse har TrygFonden finansieret den store folkesundhedsundersøgelse KRAM, der siden 2007 har besøgt 13 kommuner, hvor over 18.000 borgere er blevet testet, og flere end 80.000 har svaret på spørgeskemaer. Nu har TrygFonden taget KRAM-undersøgelsen et skridt videre og givet 100 millioner kroner til Syddansk Universitet, som med etableringen af TrygFondens Forebyggelsescenter skal forske i, hvad det er, der kan få os til at ændre livsstil. I årevis er velmente informationskampagner fossset ud i samfundet, men ingen ved, hvad der reelt virker. I løbet af de kommende fem år vil kommunerne med den nye viden stå med helt nye og dokumenteret effektive værktøjer i deres arbejde med forebyggelse.



Der blev trampet hårdt i pedalerne, og pulsen røg i vejret, da to familier fik testet helbredet af Chris MacDonalds team. Her er det Søren Bo Petersen og Ann-Louise Elkjær, der får testet konditionen. BMI, blodtryk og styrke i forskellige muskelgrupper måtte også stå for skud, inden de alle fik gode råd med hjem fra Chris MacDonald sammen med en aftale om at mødes fem uger senere til endnu et sundhetstjek.

Sådan får du ifølge Chris mest sundhed for pengene

1. Få styr på din restitution og sørg for regelmæssig søvn af god kvalitet. Voksne har brug for 7½-8 timer i døgn. Den bedste søvn opnår man ved at gå i seng på samme tidspunkt hver aften med højst et kvarters udsving. Husk også små pauser i løbet af dagen.
2. Bevæg dig og få pulsen op 3-4 gange om ugen. Afsæt tid til struktureret motion tre gange om ugen og sørg for at bevæge dig i det daglige med gå- og cykelture.
3. Tag et kig på kosten og spørg dig selv, hvor mange af dine varer, du kan identificere i naturen. Alle former for grøntsager, frugt, fuldkorn og nødder og masser af vand er gødning til kroppen. Søg inspiration og information og overlad ikke sundhed til tilfældet.
4. Byg et TEAM op omkring dig selv for at holde fast i dine sunde skridt – T for tid (nemmere at overholde aftalen), E for energi (sjovere sammen med nogen), A for action (andre giver dig et spark) og M for motivation (den kommer ikke altid indefra).
5. Husk, at livet er en enkeltbillet. Vær bevidst om, at selv med små skridt kan du få flere dage, hvor du vil sige: "Det her var en god dag".

Chris MacDonald

Er pionér inden for sund og aktiv livsstil.

Er kendt fra tv-serier på DR, bl.a. Chris på Chokoladefabrikken.

Skriver hver uge en side til Politiken om sundhed.

Blev nummer 2 i en af verdens hårdeste sportsbegivenheder, Race Across America.

Familierne:

Vi har fået mere fokus på os selv!

Birgitte Lykkeberg og Søren Bo Petersen har med fire superaktive børn på 7, 10, 11 og 16 år svært ved at få tid til sig selv og logistikken til at gå op.

Hos Ann-Louise og Jesper Elkjær er løbeturene druknet i et stramt liv med to krævende fuldtidsjobs og to små drenge på 1½ og 4 år. Men efter fem

uger med små ændringer i hverdagen er de to forældrepar enige om én ting: De har fået mere fokus på sig selv – uden at blive fanatiske! Det har

givet bonus både i BodyAge-testens forskellige målinger og sundhedshjulet, som har været måleværktøjer for deres forandringer.

BodyAge BodyAge er et udtryk for, hvor gammel din krop er. Testen består af forskellige fysiologiske målinger, bl.a. blodtryk, fedtprocent, smidighed, styrke og kondition. BodyAge-testen og Chris MacDonalds sundhedshjul giver tilsammen den enkelte et klart billede af egen sundhedstilstand og redskaber til at arbejde videre med sundheden. Lav dit eget sundhedshjul på www.chrismacdonald.dk

Ann-Louise og Jesper Elkjær med deres to drenge Asger og Esben. På fem uger har Jesper øget sin kondition markant. Han er bl.a. begyndt at træne i motionscenter to gange om ugen.



KRAM-vaner:

Birgitte Lykkeberg, 43 år, folkeskolelærer og Søren Bo Petersen, 49 år, elektriker

Spiser generelt sund og varieret kost. Birgitte drikker fem kopper kaffe dagligt, men stort set aldrig alkohol. Søren nyder 5-7 genstande om ugen – især efter badmintontræning. De er ikke-rygere. Birgitte motionsløber 2-3 gange om ugen og har en hverdag, hvor hun sjældent sidder stille. Søren cykler ca. 100 km på en uge.

Birgitte over sig i at stress af...

For et år siden var Birgitte nede med fysisk stress og døjede i dag med spændingshovedpine. Første møde med Chris viste, at Birgitte er bagud på point, når det gælder restitution, og en BodyAge på 50 år skyldtes hovedsageligt et lidt for højt blodtryk. Efter fem uger, hvor Birgitte har levet efter Chris' råd om at tage en daglig timeout, sige "rolig nu" til sig selv og bytte kaffen ud med grøn te, kan hun trække to år fra BodyAgen og føler større overskud. Hun bruger en bog til at puste ud med.

Efter jeg er begyndt at læse om aftenen, oplever jeg, hvor meget bedre jeg får det end før i tiden, hvor jeg lå og småsov foran tv'en. Og jeg er blevet rigtig god til at mærke, når jeg nærmer mig kanten af, hvad jeg kan klare. Nu siger jeg fra – også over for mine børn, og det forstår de godt, siger Birgitte.

Sørens hu ahh!

Sørens testresultater og sundhedshjul ser fornuftige ud, men han scorer lavt på motivation og styrke. - Hvis du vil blive bedre til at tage dig sammen og komme af sted, skal du sige lidt mere "hu ahh" til dig selv, lyder rådet fra Chris under første møde. Efter fem uger, hvor Søren har lavet styrkeøvelser minimum hver anden dag og sagt "hu ahh" til alle, der gad høre på det, har han gjort store fremskridt i styrketest og motivation.

- Det føles rigtig rart, at det er gået fremad med mentaliteten, selv om jeg gerne ville have gjort noget mere ved konditionen. Men jeg er sikker på, at det nok skal komme, siger Søren.



Øverst: Søren Bo Petersen med sønnen Johan på 7 år. For Sørens vedkommende handler mødet med Chris MacDonald især om at få styr på sundheden i en tid, hvor alderen er begyndt at trykke.

Nederst: Chris har rådet Birgitte Lykkeberg til at skabe mere tid til sig selv. Det er de fire børn med på og er begyndt at råbe "rolig nu" efter hende.

KRAM-vaner:

Ann-Louise Elkjær, 35 år, kommunikationschef og Jesper Elkjær, 37 år, Head of Trade Management

Spiser godt med frugt, grønt og fibre, men også mange usunde ting. Ann-Louise spiser ca. en pose slik om dagen, og Jesper får kage, is eller slik hver dag. De drikker for meget kaffe, og Ann-Louise får kun ½ liter vand om dagen. Begge er ikke-rygere og drikker omkring 3 genstande om ugen. Motionen er dagligt hus- og havearbejde. Sovet 5-6 timer i døgn et afbrudt af børn.

Familien Elkjær minidagbog:

Start: Hverken Jesper eller Ann-Louise føler sig i god form, men tallene er ikke så dårlige endda. Dog burde Jespers kondital ligge højere, og begge har klaret sig dårligt i testen af mavemuskler. Sundhedshjulet afslører desuden, at familien lever et liv med alt for lidt restitution.

- Hvis I vil ødelægge jeres potentiale, humor og immunforsvar, er I på rette vej, lyder det fra Chris, da han hører om familiens sovevaner. Coachingen afslører også, at parrets energi og motivation til struktureret træning og sundere mad halter.

Rådet fra Chris lyder: Søvn, søvn, søvn! 1½-2 l vand om dagen og max. to kopper kaffe. Slik, smør og sovs hører weekenden til, og de mættede fedtsyrer skal skiftes ud med flere umættede af slagsen. Der skal mere struktur på fysisk aktivitet og fokus på coretræning (mave og ryg).

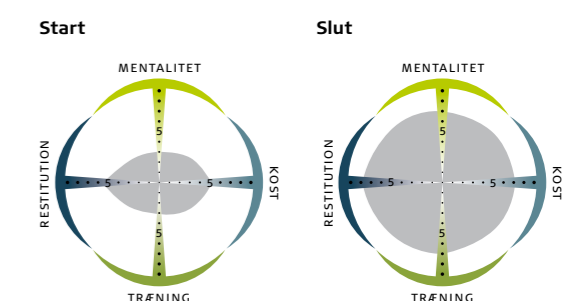
Midtvejs: Familien er begyndt i fitnesscenter to gange om ugen, har købt en bold til coretræning, forsøger at gå i seng kl. 23 og har ændret lidt i kosten. Slikposerne er lagt på hylden til hverdag, Jesper har skiftet tankstationsmorgenmaden ud med to stykker rugbrød og frugt, Ann-Louise er blevet ven med vandflasken, og efter kl. 15 er der ingen kaffe.

Slut: Jespers BodyAge er rykket fra 41 år til 38 år, hovedsageligt fordi konditionen er blevet markant bedre – fra dårlig til god. Ellers ligger den store forandring hos begge i bevidstheden og glæden ved de nye vaner. Det ses på sundhedshjulet.

- Nu er det ikke kun Ann-Louise, der skubber mig af sted til træning. Jeg har også trukket hende med, siger Jesper og vurderer, at det har meget med søvn og hvile at gøre. Ann-Louise er enig.

- Før var det meget workaholic og børn – os selv, det var noget engang til jul. Det er rart at opleve, hvor meget mere overskud, man har, når man får en nat med god søvn, siger Ann-Louise.

Jesper Elkjær's sundhedshjul ved start og slut



Testresultater: BodyAge Start 41 år Slut 38 år

Chris' kommentar:

- Familierne fortjener stor ros. Vi kan ikke forvente, at de på fem uger laver gigant spring i deres testresultater, men familierne har oplevet og bevist, at de med små og realistiske ændringer har kunnet gøre noget for deres sundhed og fået hul på en positiv gøjest. Det er en succes og styrker chancen for, at deres kurve ikke pludselig får et knæk nedad!