

Slik finner du treningsgleden

La deg inspirere til å leve sunt av disse sporty damene!

Tekst: Siv Eide Foto: Charlotte Wiig og privat



Siv er gift med Erik Thorstvedt, har tre egne barn og to bonusbarn. Hun trener pilates hver dag.

GJØR PILATES OG MORGENGYM

SIV THORSTVEDT (48) er pilatesinstruktør og fysioterapeut. Hun er gründer av Pilates bodywork i Stavanger og starter nå nytt studio på Jar i Bærum (pilates4you.no).

Hvorfor er en sunn livsstil viktig for deg?

– God helse gir meg en kropp som fungerer, mer energi og kanskje noen år ekstra. Vi har jo fortsatt små barn. Yngstejenta, Leah, er seks. I tillegg får også barna en sunn livsstil. De trener, er aktive og er bevisste på hva som er sunn mat. Og så er jeg vel litt forfengelig. Det å se sunn, trent og frisk ut er vel noe de aller fleste ønsker.

Hvordan trener du?

– Jeg trener pilates hver dag, fra 10 til 45 minutter, og varierer mellom matte og pilatesapparatet «reformer». For kondisjonens skyld jogger jeg to-tre ganger i uka. Og så har jeg en sær, men svært effektiv greie – morgentrim! Det er alt fra 5 til 15 minutter hver dag, hele året. Jeg kjører raskt gjennom hele kroppen, gjør noen gode strekker og avslutter med å gå på rumpa på stuegulvet, samt rulle fra «skinke til skinke». Dette er noe min mor gjorde for over 30 år siden etter tips fra et ukeblad. Jeg har gjort morgengym siden Gina, mitt første barn, ble født. Hun er nå 19!

Hvordan spiser du?

– Jeg kan veldig lite om karbohydrater, proteiner og sånt. Høres jeg blond ut nå? Men jeg har tro på friske råvarer, å lage mat fra bunnen og fisk to til tre ganger i uka. Dagen starter med havregrøt og smoothie for alle i familien, eller knekkebrød med sardiner i olivenolje. Middagen har alltid brokkoli som tilbehør. Brokkoli og rå gulrøtter det eneste hun på 6 og han på 13 år spiser av grønnsaker. Ja, og så tar vi alle, unntatt Erik, pysen, tran hver dag.

Hva gjør du for å holde motivasjonen oppe?

– Tja, jeg er en relativt systematisk person

som har noen rutiner. Trening er en av dem. Det er mye lettere å få inn regelmessighet hvis treningen er lystbetont. Jeg hadde en fast joggevenninne i Stavanger som jeg savner nå, men har trent litt med min svingerinne her i Oslo. Problemet er bare at hun er i sinnssykt god løpeform. Jeg er mer en jogger.

Hvordan klarer du å leve sunt i en hektisk hverdag?

– Jeg har mye energi, og er god på planlegging. Når det er superhektisk blir det fullkornpasta med tunfisk i olivenolje på boks. Kjapt og sunt, men til tider litt for ofte på bordet. Når jeg har litt bedre tid tar jeg en

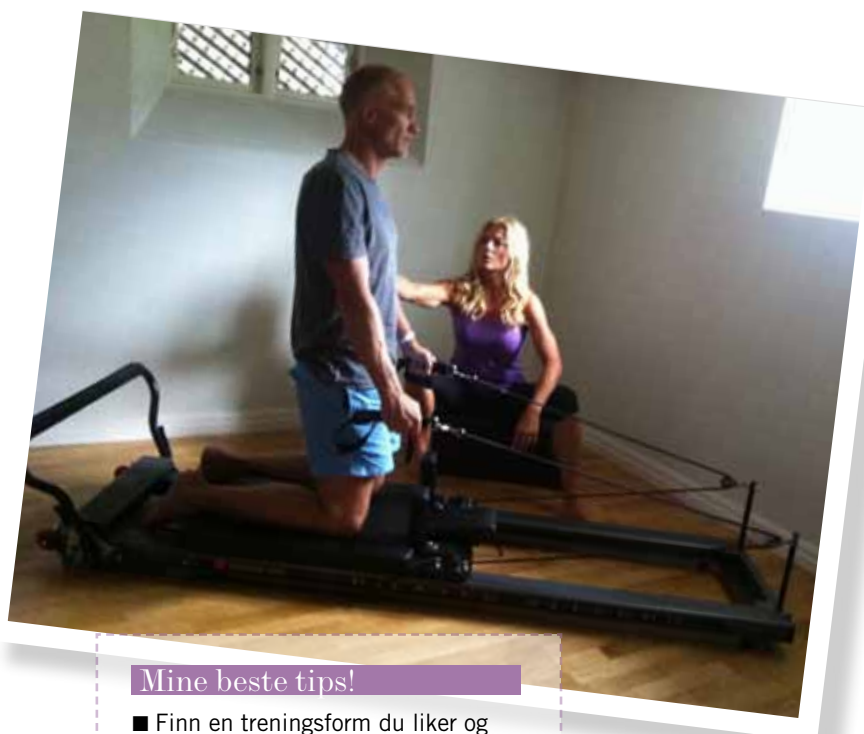
titt i kokebøker eller på matblogger for å få inspirasjon.

Hvilket sunnhetsprosjekt har du ikke klart å leve etter?

– Jeg har egentlig aldri hatt noen prosjekter, men sover nok litt lite, ifølge dem som kan dette. Greier liksom ikke å komme meg i seng før nærmere midnatt. Det er godt med litt voksentid!

Hvordan skieir du ut?

– Jeg vil ikke si skeie ut, men jeg koser meg med litt god rødvin, gjerne sammen med et godt måltid. Melkesjokoladen er en klassiker på fredagskvelden, selv om barna stikker av med mesteparten. ▷



Mine beste tips!

- Finn en treningsform du liker og gjør morgengymnastikk hver dag.
- Spis variert. Få i deg både litt grønt og frukt hver dag.
- Omgi deg med mennesker som inspirerer deg og gir deg energi.

Siv har fått menn til å skjønne at pilates er kult! Selv fotballmannen Erik er hekta.

SENSAI

SENSAI ROUGE

Tidløs farge som overgår trender



Uendelig vakker. Uendelig fuktighetsgivende.

I århundrer har japanske kvinner vist sin individualitet gjennom den eldgamle kunsten *Kasane* – lag på lag av transparente silke *kimonoer* som forskjønner hudfargen. SENSAL ROUGE gir dagens moderne kvinner muligheten til å definere sin egen stil med en palett av klassiske farger inspirert av denne tradisjonen. Beriket med *Koishimaru Silke* tilfører de uendelig med fuktighet og gir huden et tidløst vakkert utseende.

VIBRANT CREAM COLOUR gir strålende farge og har overlegne fuktighetsgivende egenskaper.

INTENSE LASTING COLOUR for varig farge og en silkemyk jevn påføring.

Lead a life of beauty. With SENSAL.

BRUKER NATUREN

ELISA RØTTERUD (33) er mote-redaktør i Cosmopolitan. Hun har en svakhet for hvite fjelltopper, eventyrreiser og blodsmak i munnen. Skriver livsstilsbloggen muzungustyle.com.

Hvorfor er en sunn livsstil viktig for deg?

– For meg er det sjokkviktig å være i bevegelse. Om det dreier seg om Himalaya-ekspedisjoner, Birken eller turer i den norske fjellheimen, er kroppen min et maskineri som må funke. Derfor spiser jeg så sunt som mulig. Det er innlysende at jeg ikke kan forgifte kroppen min med usunn mat. Det blir som å vanne en plante med Coca-Cola. Da vil jeg visne.

Hvordan trener du?

– Jeg trener sesongbasert, men jeg bruker naturen så mye som mulig. Vår, sommer og høst går til fjellvandring, sykkelture i skog og mark samt løping og CrossFit. Så fort snøen har falt, lever jeg i langrennssporet. Jeg bør nok også sette skikkelig i gang med klatring, for målet mitt er å bestige Ama Dablam (6812 m) i 2013. En times aktivitet om dagen er et must og det er noe alle kan få til. En time! Det er bare å bruke litt mindre tid på sosiale medier og TV-titting. At du har barn har ingenting å si. Den unnskyldningen er jeg lei av å høre.

Hvordan spiser du?

– I månedene før Birken starter jeg dagen med diett fra Super Nature. Da går det i chlorella, Rice Bran Solubles og hvetegress. Selv om det smaker galle, føler jeg at det hjelper på formen. Kjøtt, fisk, kylling og masse grønnsaker står som ellers på menyen.

Hva gjør du for å holde motivasjonen oppe?

– Musikk motiverer! Jeg har flere Ipoder som jeg faktisk har levert til inngraving, he-he. En har fått navnet «Elisas Birkenpod». Jeg brukte to måneder på å sette sammen denne spillelisten. Her satt jeg konsentrert hjemme og studerte Birkenløypa og gikk gjennom ruta, drikkestasjon for drikkestasjon, alt måtte klaffe! Det startet majestetisk med Vangelis for å være konsentrert, deretter Prodigy for å gi alt, og den siste innspurtsmila gikk til kommersiell listepop som Rihanna. Jeg skylder Prodigy mye. Jeg elsker å få blodsmak i munnen og denne musikken bidrar.

Hvordan klarer du å leve sunt i en hektisk hverdag?

– Det tar kun et par minutter å woke grønnsaker og kaste litt fisk oppi panna. Ønsker jeg litt mer substans supplerer jeg med kikerter

og sesamfrø. Jeg har ofte med meg lunsjpakker på arbeidsplassen. Ris og tunfisk liker jeg som mellommåltid. Mandler og rosiner spiser jeg også mye av når magen rumler på jobb.

Hvilket sunnhetsprosjekt har du ikke klart å leve etter?

– Jeg synes det er viktig å «retoxe». Vi kvinner er så målbevisste og strenge. Jeg drikker nok mye mer vin enn for eksempel Petter Northug. Og han ser jeg på som et megastort idol. Og jeg drømmer om å dra på ekspedisjon med Cecilie Skog. Jeg skulle ønske jeg var så naturvant som henne! Jeg ble rørt da jeg fikk mail av henne etter at hun leste om min tur til Himalaya i 2011. Jeg besteg en topp på 6189 meter og ble veldig høydesyk.

Hvordan skeier du ut?

– Jeg har endelig funnet mannen i mitt liv og det må selvsagt feires så ofte som mulig. Han er en fjellens mann og nasjonalromantiker, og sammen er vi skikkelig flinke til å kose oss. Og da tenker vi ikke på promille eller kalorier ...



Mine beste tips!

- Drikk mye vann! Synes du det er vanskelig, putt dråper med Aloe vera oppi.
- Ikke heng deg opp i trenddietter som koster et statsbudsjett å følge.
- Unn deg selv en premie-kalorifylt-dag i uken!

TRENER CROSSFIT

NATHALIE LIE LAHN (22) er instruktør på CrossFit Oslo, blogger om trening og deltar i internasjonale konkurranser.

Hvorfor er en sunn livsstil viktig for deg?

– En sunn livsstil er noe som definerer meg som person. Jeg elsker å trene og å være fysisk aktiv. Jeg ser på det sånn: kroppen min er den som skal bære meg gjennom hele livet og jeg ønsker å ta vare på den slik at den er i stand til å takle livets utfordringer.

Hvordan trener du?

– Jeg trener CrossFit som kombinerer vektløfting, gymnastikk og utholdhetstrening. Dette er en treningsform som både er effektiv, utfordrende, variert og ikke minst morsom! Jeg er aktiv innen konkurranser og har blant annet deltatt i det europeiske mesterskapet i CrossFit, også kalt European Regionals. Her blir vi testet på alle fysiske og psykiske nivåer. Min treningsrutine består av tre etterfølgende dager med CrossFit, deretter en restitusjonsdag. I tillegg har jeg også såkalte «active rest days» der jeg enten svømmer eller fokuserer på mobilitet.

Hvordan spiser du?

– For meg er det viktigste å ha et sunt kosthold som får meg til å føle meg bra og som gir meg overskudd. Steinalderdietten (kjøtt, fisk, frukt, grønt, nøtter, lite stivelse, ingen sukker) er et godt utgangspunkt for gode prestasjoner. Alle har ulike behov knyttet til sin diett. Jeg har perioder med stor treningsmengde og høy intensitet og må derfor justere kostholdet mitt ut ifra hvilke mål jeg setter meg selv.

Hva gjør du for å holde motivasjonen oppe?

– Når jeg føler meg demotivert eller trenger en opptur, prøver jeg å gjøre noe jeg er god på. Det kan være noe jeg synes er gøy, som å slå en ny personlig rekord, eller noe annet som gir meg mestringsfølelse. Du kjenner deg selv best, og på den måten kan du bruke dine sterke sider til å øke selvtilliten. En annen stor hjelp for meg i perioder med motgang eller stagnasjon, er kjæresten min som motiverer meg gjennom konkurranser eller lignende der vi skal oppnå et nytt mål sammen. En treningspartner er gull verdt når du ikke finner motivasjonen på egen hånd.

Hvordan klarer du å leve sunt i en hektisk hverdag?

– Når jeg har dårlig tid, lager jeg mat til flere måltider om gangen og har matboksen stående klar til jeg skal på farten. Dersom jeg



Mine beste tips!

- Skaff deg en treningspartner.
- Sett deg delmål, og ha det gøy på veien. Det er viktig å trives med det du gjør.
- Unngå å bli fanatisk. La eventuelle forandringer skje i en naturlig prosess.



Tror jeg klarer noen kilo til, jeg!

ikke har mulighet til å lage mat på forhånd, sørger jeg for å få i meg næring gjennom kosttilskudd eller noe som er lett tilgjengelig, for eksempel proteinshake, smoothie, omega 3 og lignende.

Hvilket sunnheitsprosjekt har du ikke klart å leve etter?

– Sonedietten. Konseptet går ut på å måle opp næringsinnholdet i maten og spise «blokker» som er utregnet etter kroppsvekt, kroppsbyg-

ning og treningsmengde. Dette er en god måte å få kontroll på matinntak og kosthold, men dette ble for tungvint og tidkrevende.

Hvordan skeier du ut?

– Jeg har et åpent syn på at man bør kunne seg litt kos når man har prestert bra og er fornøyd med egen innsats. Visse dager trenger jeg å koble helt ut, gjøre noe annet og spise akkurat det jeg har lyst på. Har ellers én stor svakhet som jeg ikke kan leve foruten, og det er sjokolade! □