

„Jeg styrer efter det, der gør mig glad...

... både i hovedet og kroppen”, siger redaktionschef Camilla Gohs Miehe-Renard, 47, der endelig fandt den gode, sunde balance, da hun droppede besværlige kure og diæter, kontrol og forbud.

NAVN: Camilla Gohs Miehe-Renard, 47 år
JOB: Redaktionschef på Sand Tv, der primært laver reportage- og dokumentarprogrammer.
PRIVAT: Gift med Nicolai Gohs, der er entreprenør. Mor til Sophy på otte år. Bor i hus i Klampenborg.

Hvor sund er du på en skala fra 1-10?

Jeg er en 8'er. Nu er der måske nogle venner, der vil grine højt, fordi de synes, at jeg synder for meget. Men pointen er, at jeg i dag virkelig føler mig sund og godt tilpas i min krop. I mange år har jeg levet efter en misforstået opfattelse af sundhed, hvor alt det sjove pr. definition var en synd, som bagefter skulle sones. Men til sidst opdagede jeg et mønster: Når jeg forsøger at presse mad og motion ind i nogle rammer, som handler om kontrol, forbud og dårlig samvittighed, så mislykkes jeg. Derfor er jeg endelig holdt op med at lede efter genveje til sundheden og gå omveje med besværlige kure.

Er det vigtigt for dig at leve sundt?

– Ja, meget. Jeg har bare meget lettere ved det, hvis jeg styrer efter det, der gør mig glad både i kroppen og hovedet. Jeg ved f.eks., at jeg bliver træt og lettere ked af det, hvis jeg spiser for meget dårlig mad for tit. Og jeg ved, at det gør mig meget mere glad at spise en rigtig god hjemmebakket squashkage med valnødder end en stor pose Ha-



„Jeg er endelig holdt op med at lede efter genveje til sundheden.”

ribo. Men i virkeligheden starter sundhed et helt andet sted for mig – for når mit liv fungerer og hænger godt sammen, så har jeg meget mindre lyst til alt det, som min krop ikke har godt af.

Hvordan spiser du?

– Hele tiden. Jeg fungerer bedst med mange og små måltider frem for tre store, der gør mig tung og træt.

Din favoritmotion?

– Jeg elsker reformer-træning, som vel bedst kan beskrives som en bastard mellem pilates og styrketræning – det er sindssygt effektivt, og du kommer hele kroppen igennem hver gang. Jeg er faktisk så vild med det, at jeg selv har taget instruktør-uddannelsen.

Hvordan kobler du allerbedst af?

– Jeg er svær at få op i stressgear. Jeg kan rumme rigtig meget, så jeg opsøger ikke bevidst ting som f.eks. meditation og yoga. Jeg har simpelthen ikke brug for det. Til gengæld elsker jeg at sidde og lave lektier med min datter om eftermiddagen, fordi det slet ikke handler om mig eller noget, jeg skal nå.

Hvordan får du tid til at leve sundt?

– Når jeg har travlt på arbejdet, tager jeg planlægger-hatten på og laver f.eks. en legeaftale for min datter, som ikke er hjemme hos os, så jeg kan smutte en time. Eller giver mig selv lov til at komme senere hjem fra arbejde, fordi det gør mig glad at nå at træne.

„I mange år har jeg levet efter en misforstået opfattelse af sundhed, hvor alt det sjove var en synd”

CAMILLAS BEDSTE SUNDE TIP

1 VENT LIGE LIDT...

... når du får lyst til at stikke hånden i slikskålen eller gå om bord i en citronmåne. Om en time har du glemt det – og hvis du virkelig stadig er lækersulten, så køber omring byens bedste bager på vej hjem, og køb en fantastisk kage, som du virkelig vil nyde.

2 FLET BEVÆGELSE IND I DIN ARBEJDS DAG

Jeg har hæve-sænkebord, som kører op og ned hele dagen. Telefonsamtaler tager jeg gerne gående. Og tit tager jeg trappen og giver en personlig besked i stedet for at sende en mail. Det er meget bedre end at sidde stille i otte timer og få tykke, hævede ben.

3 KØB KLIPPEKORT TIL SPORT

Kommer du ligesom mig let til at kede dig, er et sportsklippekort oplagt, fordi du kan dyrke mere end én sport, uden at det bliver dyrt. Jeg er medlem af et fitnesscenter og har klippekort til Energii, hvor jeg træner reformer.



CAMILLAS SUNDE UGE

KOST

MORGENMAD: Jeg spiser mest om morgenen. Helst cremet skyr fra Løgismose med kanel, æbler, mandler. Eller hjemmelavet brombærmarmelade.

FORMIDDAG: Et stykke rugbrød med ost eller æg. Frugt. Og det, der ellers ligger og roder i kollegernes skuffer.

FROKOST: Alt fra jordskoksuppe til fiskefilet. Vi har en god kantine, og jeg når som regel omkring den to-tre gange hver dag.

EFTERMIDDAG: Et godt stykke hjemmebakket kage, der er altid en god anledning på Sand Tv – og så går jeg lige en ekstra runde for at se, om jeg skulle have overset noget i kollegernes skuffer.

AFTEN: Alt fra fuldkornslasagne med masser af grønt og hvidløg til fiskefrikadeller af hjemmelavet fars. Og så er der selvfølgelig også de travle dage, hvor glorien falmer til fordel for en gang hurtig thai take-away eller en pizza.

TRÆNING

FAMILIEIDRÆT med min datter hver mandag i en time. Vi leger, kravler, hopper og klatrer i en time og får pulsen op.

REFORMER-TRÆNING er et mik mellem pilates og styrketræning. Jeg går til det hos Energii.dk mindst én gang om ugen.

LØB I SKOVEN. En gang imellem – primært når vejret arter sig.
STYRKETRÆNING i fitnesscenter en til to gange om ugen.