

Jeg bliver kaldt *SUNDHEDS* guru

... men jeg har de samme udfordringer som de fleste andre mennesker. Jeg ved, hvor hårdt jeg selv kæmper, og trods al min erfaring er det heller ikke let for mig. Jeg har heller ikke altid lyst til at stå ud af en varm seng og løbe en tur i regnvejr en kold vintermorgen. Jeg har også anlæg for at gruble og køre for meget rundt i negative tanker. Jeg kan også godt lide chokolade. Og jeg bliver også stresset, siger Chris MacDonald. Mød manden, der samtidig har en stor viden om, hvad der har en positiv effekt på kroppen og sindet – og lever efter det.



Af Anne Hermansen
Foto Les Kaner

– Hvis du ikke er villig til at strukturere din tid, så overlader du for meget til tilfældigheder. Det gælder både arbejde, din sundhed og velvære, din fritid med kæreste, børn og venner. Så bliver det meget let andres dagsorden og behov, der kommer til at styre din tid.



Chris MacDonald smitter. Den 37-årige amerikaner med de mørke, varme øjne har noget særligt over sig. Han kan få en by til at gå på skrump, folk til at bestige bjerge og pakke sale stuvende fulde som en af landets mest efterspurgte foredragsholdere med sine skarpe og sjove pointer om sund livsstil. Han er uddannet fysiolog, coacher og skriver om sundhed, kost og motion, og hans viden er enorm. Men på bundlinjen er attraktionen ikke (kun) budskabet om at det leve det gode liv, mens du har det. Det er Chris MacDonald selv. Hans overskud, drive, energi og nærvær. Dét, vi længes efter i os selv – og derfor bliver inspireret og fascineret af hos ham.

Det er ikke et umuligt projekt at blive inficeret, for Chris MacDonald er ikke perfekt. Det er faktisk én af hans pointer. Han gør sig bare umage.

– Jeg bliver kaldt sundhedsguru, men jeg har de samme udfordringer som de fleste andre mennesker. Jeg ved, hvor hårdt jeg selv kæmper, og trods al min erfaring er det heller ikke let for mig. Jeg har heller ikke altid lyst til at stå ud af en varm seng og løbe en

tur i regnvejret en kold vintermorgen. Jeg har også anlæg for at gruble og køre for meget rundt i negative tanker. Jeg kan også godt lide chokolade. Og jeg bliver også stresset.

– Jeg har bare samtidig en stor viden om, hvad der har en positiv effekt på kroppen og sindet. Hvad der er smart at gøre, hvad der er klogt at undgå. Og jeg er stadig nysgerrig, det er dét, der driver mig. Jeg elsker at lære, og jeg vil gerne give det videre – på en troværdig måde. Og så er det altså: „Walk the talk“.

Min dag begynder, når jeg går i seng

Så Chris MacDonald lever sundt. Både fysisk og mentalt passer han godt på sig selv, og hans døgn er struktureret, så han både kan være intenst på – og stemple helt ud.

– For de fleste mennesker begynder dagen, når de står op. Mit døgn begynder, når jeg går i seng. For tidspunktet og antallet af timer jeg kan sove, kommer på alle måder til at farve, hvordan de næste 24 timer bliver, indtil jeg igen ligger i min seng. Kan jeg kun nå at sove seks timer, så ved jeg, at næste dag er ødelagt – eller lad os bare sige, at jeg så har skabt nogle ekstra udfordringer for mig selv.

– Helt optimalt har jeg 9-10 timer uden program om aftenen, hvor alt med knapper er slukket. Inden jeg går i seng, har jeg min power-down-time,

hvor jeg kommer helt ned i gear. Folk spørger: „Siddet du så i lotusstilling og mediterer?“. Så avanceret er det ikke. Jeg køler af, tænker over min dag, hvad jeg er taknemmelig for, lytter til musik, sidder i sofaen, kikker ud ad vinduet.

Og så sover han. Cirka otte en halv time i døgn. Og vågner helst uden vækkeur. For så ved han, at han har fået den søvn, han har brug for, siger han. Og er klar over, at størstedelen af den voksne danske befolkning nu tænker: „Umuligt. Vi har små børn, teenagere, deadlines og... totalt urealistisk“.

– Når jeg lytter til de udfordringer, folk har i deres liv, kan jeg godt se, at det er svært. At nå at motionere og at få den søvn, du faktisk har brug for. Men det er stadig mit ansvar at sige, at dét her er det bedste, du kan gøre for dig selv. Resten er op til dig. Jeg vil ikke prædike, og jeg har heller ikke lyst til, at andre mennesker dikterer mig, hvad jeg skal gøre. Jeg fortæller bare, hvad jeg ved – så kan du bruge din frihed og din intelligens til at vælge, hvad der virker for dig. Det kan vi mennesker godt lide – selv at træffe valg.

Motion – gør det nemt og bare gør det

Chris MacDonald har efterhånden fundet ud af, hvad der virker for ham. „Alt med måde“ dækker det ret godt. Han løber ca. et kvarter hver morgen. Det fungerer. Lige så godt som to kopper kaffe, men uden koffein. En stor morgenmad med masser af næring: En skefuld levertran – der bare skal over-

NAVN: Chris MacDonald

ALDER: 37 år

UDDANNELSE: Cand.scient. i human fysiologi bl.a. ved Københavns Universitet

KARRIERE: Har udviklet sundhedskoncepterne: „Sundhed i Balance“ og „Strong Body Strong Mind“. Er en af de mest populære foredragsholdere herhjemme og holder både foredrag og workshops om sund livsstil, motivation, personlig udvikling, lederskab, coaching og teambuilding.

PÅ TV: Programmerne: By på skrump, Chris og chokoladefabrikken, Chris på skolebænken, Chris på vægten, Motion mod depression og Fuck Cancer

PRIVAT: Opvokset i Seattle, USA. Har boet i Danmark i 10 år. Har en kæreste, ingen børn.

MOTION: Løber et kvarter hver morgen til at vågne på. Har to pauser i løbet af dagen på 30-45 minutter, hvor han går eller powerwalker. Får pulsen op tre til fire gange om ugen i 30-45 minutter med spinning eller løb. Styrketræner efterfølgende.

SE MERE PÅ:

chrismacdonald.dk og fuckcancer.dk

CHRIS MacDonald

stås. Og så f.eks. æg, rugbrød, banan, bær, yoghurt eller havregrod med hørfrøkerne, valnødder, mandler... Og nej, det er ikke besværligt, siger han:

– Det tager ikke længere tid at smække en skål havregrod med kanel i mikroovnen, end det tager at lave to ristede krydderboller med smør.

I løbet af dagen har han et par pauser, som ligger fast i kalenderen: 2x30-45 minutter, hvor han går eller powerwalker. Han elsker at gå, siger han. Og i bæltet sidder en skridttæller. Målet er 10.000 skridt på en dag, men det er svært at nå op på, indrømmer han. Tre til fire gange om ugen sørger han for at få pulsen op i 30-45 minutter, enten på sin spinningcykel eller med en løbetur, hvor han også bruger bænke og trapper til forskellige øvelser – crossfit minus fitnesscenter. Og de veltrænede overarme skyldes heller ikke vægte, men styrketræning med ren kropsvægt, f.eks. armbøjninger, fortæller han. Hvorfor gøre det besværligt, når det kan være nemt?

– Motivation til at leve sundt handler både om at ville, om viljestyrke, om at have et mål og vide, hvad du gerne vil have ud af det. Men det handler også om bare at gøre det. Der, hvor du egentlig ikke lige har lyst. Og det er smart, at du ikke sætter for mange forhindringer op for dig selv. Folk skriver til mig: „Kære Chris, kan du hjælpe mig? Jeg vil gerne begynde at løbe, men jeg har et problem – jeg mangler et program for at komme i gang“. Okay, jeg giver dig et program: „Tag dine løbesko på og gå ud af døren, så er du i gang.“

Drikke mig fuld? – been there, done that

Det er fundamentet, der interesserer Chris MacDonald. Han er ikke manden, der giver ti top-tunede tips til at booste din forbrænding, så du kan tabe fem kilo. For det skal helst i sig selv være en positiv bivirkning ved at leve sundt. Og som den fantastiske formidler han er, ved han også, at budskabet om sundhed skal være enkelt for at trænge igennem.

– Når det bliver for teknisk og kompliceret, står vi af. Så jeg vil hellere have, at du begynder i det små og ændrer én vane ad gangen. Hvis du aldrig har løbet, så begynd med at gå.

– Hvad med alle vores laster. Et glas vin (eller to) vi lige skal have om aftenen. Chokoladen, vi ikke kan lade være. Kagen i kantinen? Er fuldkommen afholdenhed bedre end lidt – som let bliver til for meget?

– Årh jamen, jeg synes bare, at sundhedsbegre-

INTERVIEW

bet meget hurtigt bliver alt for hysterisk og ekstremt. Vi kan meget let komme derud, hvor vi forbinder et stykke kage med at skulle svede 45 minutter på crosstraineren. Men en sund livsstil er også en livsstil, hvor der er plads til hygge. Jeg elsker hygge.

– Du har kun en last, hvis du har en afhængighed, som er selvdestruktiv. Sådan nogen har jeg ikke selv længere. Jeg kan leve uden f.eks. både alkohol og slik – men jeg kan også nyde begge dele. Chokolade spiser jeg hver aften. Fordi jeg har lyst. Men „alt med måde“ er bare, hvad der virker for mig. Nogle mennesker kan ikke håndtere det, og så er det måske bedre helt at lade være.

– *Drikker du dig nogensinde fuld?*

– Det har jeg gjort mange gange i mit liv. Men jeg har ikke behov for det mere. Min far drak for meget, men holdt helt op, da han var 65 år. Af respekt for hans beslutning valgte jeg dengang, at jeg ikke ville drikke mig stiv mere. Det er sjovt at være fuld – eller kan være det – men er det en form for bedøvelse. Og jeg ser det som sådan en stor gave at få lov at være bevidst. Så... been there, done that.

– *Og hvad med stresset, kan du blive det?*

– Ja! Mennesker, der siger, at de aldrig er stressede, lyver. Eller også har de fået det hvide snit.

– *Hvad bliver du stresset over?*

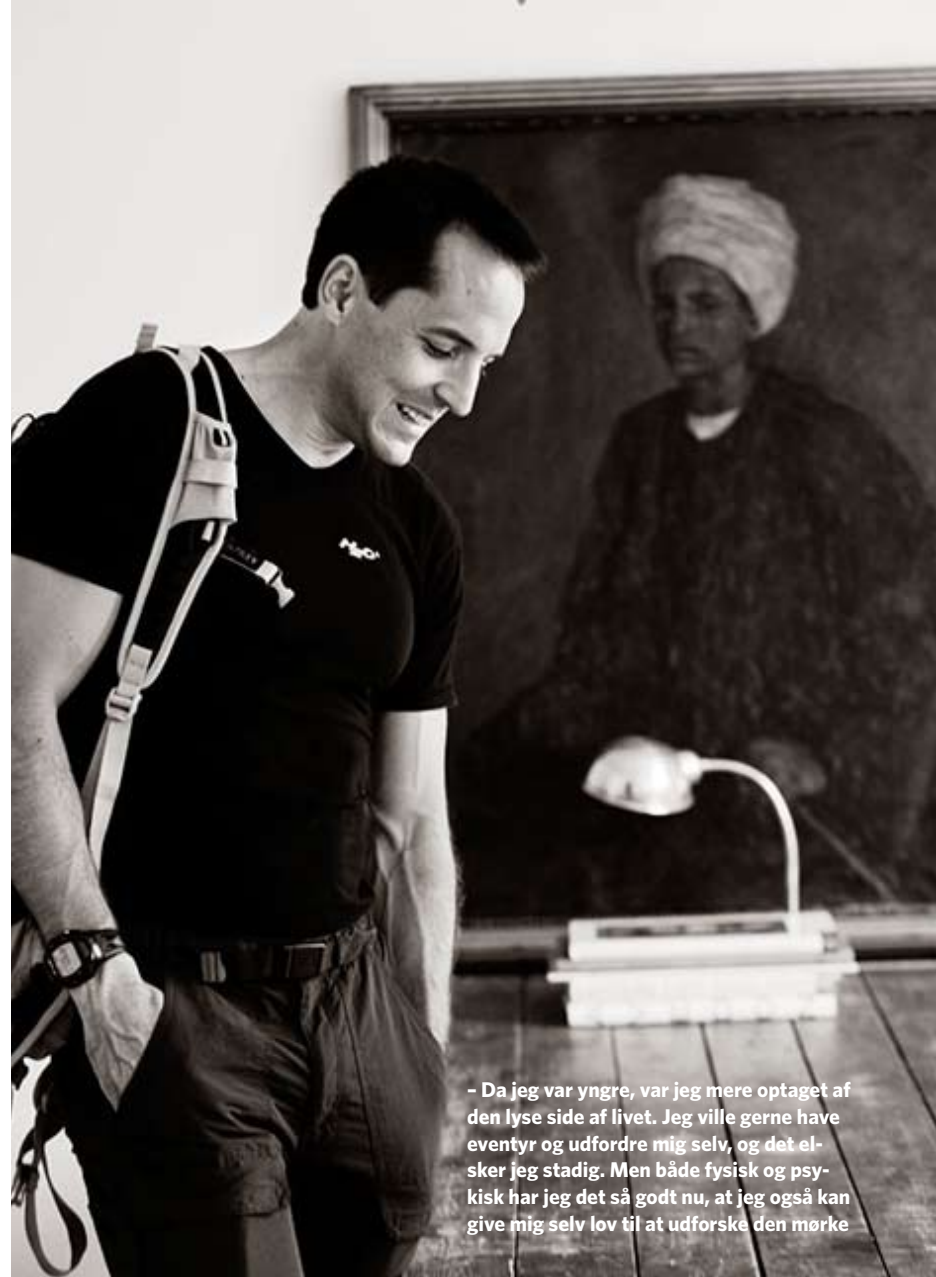
– Alt, hvis jeg ikke har sovet nok. Jeg bliver stresset, hvis jeg kommer for sent ud ad døren. Og hvis jeg skal præstere noget stort, f.eks. holde foredrag for tusind mennesker, så er jeg påvirket af det allerede dagen før. Hvis det ikke stressede mig, ville der da være noget galt med mig.

En ny mental vane kræver tusinde timers træning

Sund kost, motion, søvn – alt det kalder Chris MacDonald for hardware. At få balance i den fysiske del af dit liv vil ikke nødvendigvis gøre dig lykkelig. Men det vil gøre det lettere for dig at få muligheden, siger han.

– For mig er målet ikke, at vi alle sammen skal være happy som Ole Henriksen. Men bare, at vi skal have det så godt, som vi kan få det. Jeg er stor tilhænger af positiv psykologi, selvudvikling, kognitiv træning osv. og har selv læst og arbejdet meget med det. Men det er software. Og hvis din hardware – din fysiske tilstand – er i stykker, er det nærmest umuligt at installere ny software. Så du må begynde der – med de helt basale ting, som er godt for din krop. Og så bygge på.

Chris MacDonald har selv arbejdet intensivt med sin personlige udvikling



– *Da jeg var yngre, var jeg mere optaget af den lyse side af livet. Jeg ville gerne have eventyr og udfordre mig selv, og det elsker jeg stadig. Men både fysisk og psykisk har jeg det så godt nu, at jeg også kan give mig selv lov til at udforske den mørke*

i fem-seks år, siger han. Og primært brugt sin far til at sparre med.

– Hans livsvisdom og erfaring kombineret med al den viden jeg har samlet, har givet os nogle virkelig gode dialoger og modeller for tankemønstre, som virker for mig. Min far sagde bl.a., at jeg skulle være bevidst om ordene i mine tanker, og hvordan de påvirker min indstilling til mig selv og livet i det hele taget. Han havde også en god leveregel, som jeg har taget til mig. Hver morgen, når han vågnede, sagde han som det første til sig selv: „Hold da kæft, det var godt – for alternativet er meget værre“.

Jeg har tendens til at blive ved med at vende og dreje ting, og jeg snakker meget med mig selv. Men nogle gange er jeg også nødt til at sige: „Helt ærligt, nu har du tygget nok på det. Slip det!“.

– *Hvordan virker det?*

– I begyndelsen... ad helvede til. Sådan er det med alt og for alle: We suck in the beginning. Det kræver tusindvis af timers træning at ændre en mental vane og blive virkelig god til noget. Og når det så indimel-

lem stadig ikke lykkes for mig – f.eks. at standse en negativ tankestrøm – så løber jeg en tur. Dét virker. Motion og bevægelse skaber ro i hjernen og lukker ned for den der grublen og spekuleren – ruminating hedder det på engelsk. At du tygger drøv på lortet – det kan være godt nok, men igen: Alt med måde.

Sig „Jeg elsker dig“ – og sig det rigeligt

Man kan ikke komme rundt om Chris MacDonald uden også at berøre Cal MacDonald. For hans far, som var pilot, var og er hans store forbillede, hans helt og bedste ven. Faren døde sidste sommer af kræft i spiserøret. Men ikke uden kamp – der blev fulgt i dokumentarfilmen „Fuck Cancer“, som Chris MacDonald lavede sammen med sin far.

– Som mennesker er vi ikke designet til at give op. Det er ikke i vores natur. Da min far for to år siden fik sin kræft-diagnose og beskeden om, at han havde uger, måske få måneder, et halvt år tilbage at leve i, havde jeg det sådan: Okay, we are going to war. Og jeg ville vide alt om den fjende, vi var oppe imod. Så jeg læste alt og opsøgte de førende eksperter. Men jo mere jeg læste, jo mere stod det klart, at den krig ville vi tabe, min far og jeg. Alt vi allerhøjest kunne vinde tid.

– Vores første mål var at nå seks måneder, og med en stærk indsats både mentalt og fysisk lykkedes det os at vinde nogle slag undervejs. Jeg beundrer ham meget for den måde, han tacklede sin sygdom og sidste tid på. Han sagde: „Jeg ved, at jeg skal dø. Jeg er nysgerrig – men jeg er fandme ikke begejstret for ideen“.

Med hjælp fra nogle af de bedste onkologer i verden og Chris MacDonalds kost- og træningsprogram lykkedes det at give faren halvandet år mere at leve i og bekæmpe sygdommen i sådan en grad, at kræften efter fem måneder ikke kunne ses på farens scanninger. Men i foråret dukkede nye tumorer op, som ikke kunne bremses, og i juni sidste år sagde Chris MacDonald farvel til sin far.

– *Hvad er det vigtigste, du har lært af din far?*

– At sige „Jeg elsker dig“. Han har lært mig så mange ting. Bl.a. at ingen er perfekt. At jeg kan sætte en høj standard for mig selv i forhold til, hvordan jeg gerne vil være, hvad jeg gerne vil gøre – og at jeg helt vil sikkert falde igen og igen. Og så må jeg bare rejse mig med et: „Here we go. Again!“ Men det allervigtigste, han har lært mig, er kærlighed – ikke at være bange



Chris MacDonalds 6 bedste råd til det sunde liv

SOV GODT

Få syv til ni timers søvn hver nat. Og lad være med at gå på kompromis. Du bliver både træt, trist og tyk af det. For lidt søvn nedsætter din forbrænding og ødelægger din appetitregulering, så du spiser langt mere for at give kroppen energi. God og nok søvn gør det modsatte – og så har du også energi til at motionere og lave god mad...

GÅ 10.000 SKRIDT HVER DAG

Hold energiniveauet oppe ved at gå. Vi er ikke skabt til at sidde stille, men til bevægelse. Rejs dig og gå i fem-ti minutter hver time og brug frokostpausen til at powerwalke eller bare gå en tur. Vi bruger mad og kaffe til at holde energien oppe, men hvis du sørger for at bevæge dig, er det unødvendigt. Køb en god skridttæller og udfordr dig selv til at nå 10.000 skridt om dagen.

FÅ PULSEN OP TRE GANGE OM UGEN

Du bliver så sund af at få pulsen op. Bare en halv time tre gange om ugen. Cykling, løb, powerwalk. Det behøver ikke være kompliceret. Det har en positiv effekt på dit humør, dit overskud, og så nedsætter det din risiko for alle livsstilssygdommene, angst og depression.

SPIS MAD MED ENERGI

Undgå færdigretter og raffinerede fødevarer i det omfang, du kan. De er drænet for de vitaminer og mineraler, du har brug for. Spis varieret, sørg for at få fisk og fire grønsager og to slags frugt om dagen. Og tag et tilskud af omega-3-fedtsyrer. En spiseskefuld levertran hver morgen f.eks. – det smager forfærdeligt, men så er du dækket ind.

STOP DE NEGATIVE TANKER

Langt de fleste af os er genetisk disponeret for at bekymre os og tænke negativt. Sådan er det, så lad være med også at bebrejde dig selv, at du ikke er så let på tå som Ole Henriksen. Men prøv alligevel at give slip og sige stop, når en negativ tankestrøm river dig med og tapper dig for ener-