

Dette Lever

Camilla, Ellen og Carine
lever av å gi andre råd.
Men hva med dem selv?

jeg for

TEKST KJERSTI SALVESEN FAHRE FOTO ASTRID WALLER

Lever for å nyte

– Mat er nytelse. Og jeg spiser bare det jeg liker, sier Camilla Andersen.

Hun er ernæringsfysiolog og lever av å gi råd om kosthold på sin nettside somebody.no, en nettside hun har startet selv.

– Jeg mener at livet er for kort til ikke å nyte det jeg er glad i, for godt til å si «nei takk» til god mat og drikke, og for dyrebart til å la maten gi meg dårlig helse og dårlig samvittighet, sier hun.

Camilla er nok mer opptatt av mat enn de fleste av oss. Og hun lever sunt, men følger ingen strenge dietter.

– Jeg har funnet min balanse. Og jeg synes det er deilig å spise mat som kroppen vil ha, og tenker at jeg skal spise variert.

Hun prøver å velge bort blandings-produkter, men innrømmer at pølser også har en plass i hennes kosthold, selv om hun ikke spiser mye av det. Grønnsaker, derimot, det går ned.

– Jeg spiser grønnsaker til alle måltider, enten i smoothie, på brødkiva eller som salat.

Den næringsrike maten får den største plassen i kostholdet mitt, men jeg rydder plass til det søte når anledningen byr seg.

Og hvis du var i tvil: Ernæringsfysiologen starter alltid dagen med frokost.

– Faste måltider gir meg bedre kontroll over hva jeg får i meg. Jeg spiser frokost, lunsj, middag og kveldsmat med tre til fire timers mellomrom. Jeg prøver å bruke mer tid på matlaging, ikke mindre. Man skal ikke undervurdere gleden og mestringsfølelsen det gir å lage god mat selv, sier hun. Mat er så elementært i livet at det er verdt å vie mer tid til, sier hun.

CAMILLA ANDERSEN (34)

er ernæringsfysiolog og lever av å gi kostholdsråd på somebody.no

MOTTO: Lev mens du lever.



Selv ernæringsfysiologen spiser pølser, innrømmer Camilla.



Ellen stopper opp hver dag for å ta pauser og hente kraft og inspirasjon.

Lever for ro & stilhet

I mange år var Ellen Vahr en travel karrierекvinne, som ikke tok seg tid til å lytte til hjertet. Men så tok hun et bevisst valg: Hun stoppet opp og begynte å lytte til kroppen sin.

Ellen Vahr (47) lever av å coache andre og er aktuell med boken «Drømmekraft».

MOTTO:
Følger du hjertet, er du alltid på riktig vei.

Hun ville *være* mer, ikke *gjøre* mer. – Jeg flyttet fokus fra alle tankene i hodet ned til følelsene i kroppen – og begynte å kjenne etter hva som føltes godt og hva som var feil. I dag stopper jeg opp i korte øyeblikk eller lengre pauser hver dag. Slik henter jeg kraft og inspirasjon – fra min egen kjerne, sier Ellen, som jobber som coach.

– Jeg ble bevisst de personlige verdiene mine i godt voksen alder. I mange år i næringslivet levde jeg etter såkalte firma-verdier. Mine personlige verdier ser ganske annerledes ut, sier hun.

Hun har definert sine fem viktigste verdier. Og det er: ro, stilhet, kjærlighet, skjønnhet og frihet.

– Da jeg fant ut at min aller viktigste verdi

er ro, forsto jeg at jeg lenge har gått på akkord med meg selv. De personlige verdiene har hjulpet meg til å forstå hvem jeg er.

Ellen valgte å gjøre verdiene til sine ledestjerner, og nå styrer hun etter dem hver dag.

– I begynnelsen var det vanskelig, fordi jeg begynte å si nei der jeg tidligere sa ja og omvendt. Men nå er det ikke vanskelig lenger, og jeg går alltid gjennom verdiene mine ved viktige valg, sier hun.

En av Ellens viktigste leveregler er å gi videre. Hun vil gjerne inspirere andre til å finne sin kreative kilde og nå sine drømmer.

– Jeg er overbevist om at alle mennesker er født med ett eller flere unike talenter, og at alle har en kreativ kilde inni seg. Dette er vår gave. Når vi bruker gaven, føles livet meningsfylt. Det krever mot å stoppe opp og finne gaven og enda mer mot for å ta den i bruk. Men gjør du dette, skjønner du at du har noe verdifullt å gi andre, bare ved å være ekte og autentisk.

Lever for trening & overskudd

– Overskudd, velvære og balanse er tre nøkkelord for meg. Når jeg fokuserer på overskudd, velvære og balanse, har jeg det godt, sier Carine Schjærve.

Carine Schjærve (46) er daglig leder ved treningsstudioet Feeling Great på Fomebu utenfor Oslo og er personlig trener.

MOTTO:
Alt går med litt viljestyrke.

Bonusen av turen er overskudd og velvære resten av dagen, stråler hun.

Hun trener også styrke to–tre ganger i uken i form av Power Plate (vibrasjonstrening).

– Fordelen er at en treningstime bare tar 25 minutter – og at jeg i løpet av den tiden får trent alle kroppens muskelgrupper. Denne treningen styrker skjelett og muskler. I tillegg hjelper det meg å holde ryggen i sjakk – og gir meg en bedre holdning og strammere figur. Styrketreningen underbygger dessuten all annen aktivitet jeg foretar meg resten av uka, sier hun.

Og treningen gir henne det overskuddet hun trenger for å mestre hverdagene. Dessuten gir den henne lyst til å trene enda mer. Men det aller beste er kanskje følelsen hun har etter å ha trent.

– Det er rett og slett en boost for humøret. Når kroppen min er i balanse, får jeg god samvittighet, og det gir meg mulighet til å skeie ut en gang i blant. Jeg passer på å spise sunt i ukedagene, men i helgene tillater jeg meg å gå ut av den boksen.

redaksjonen@kk.no



Carina får god samvittighet når hun føler at kroppen er i balanse.