

Eurowoman 25 OKTOBER 2007

**Lotte Arndal**

Indehaveren af Arndal Spa & Fitness på Hotel d'Angleterre, Lotte Arndal, holder formen ved hjælp af løb og styrketræning, men når hun skal forkæle sig selv er det hjemme hos mor og far

Hvad gør du for at holde dig i form?

"Jeg løber fem kilometer mindst et par gange om ugen. Løb er den mest effektive konditionstræning, hvor du kan

forbrænde flest kalorier pr. minut. Samtidig er det en god måde at koble fra på. Jeg styrketræner også 30 minutter to gange om ugen, ikke i maskiner, men mere yogaprægede øvelser med bold. Det aktiverer flere muskler, styrker kroppens smidighed og giver en pænere krop."

Hvilket tøj træner du i?

"Adidas by Stella McCartney - det er i lækre materialer og sidder godt. Men det vigtigste er et par gode løbesko og en sports-bh."

Tænder du over, hvad du spiser?

"Jeg går meget op i, at vi spiser det rigtige derhjemme. Jeg har altid frugt og grønt stående fremme - det er et godt trick til at modstå vingummibamserne i slikskabet. Jeg spiser meget kød og køber altid økologisk. Jeg synes især med kød, at det er tydeligt at smage, om det er god kvalitet eller ej. Og så undgår jeg gluten og spiser hellere groft brød."

Hvad gør du, når du skal forkæle dig selv?

"Mine forældre bor ned til vandet, og for mig er det bedre end et spa-ophold at besøge dem. Jeg er på stranden hver dag, går lange ture, og min mor laver den mad, jeg godt kan lide. Det er skønt at blive forkælet lidt af dem."