

Dorthea Dittmer

Det er ikke let at være sundhedsfreak, når man er inkarneret livsnyder. Derfor drager tv-silden Lisbeth Østergaard på fitness boot camp til foråret.

Den populære 'Arndal Body Boot Camp' har haft stjerner som Casper Christensen og Mille Dinesen på deltagerlisten, men også den unge tv-vært Lisbeth Østergaard slog et smut forbi sidste år. Og til foråret gør hun det igen. Hun har ganske enkelt brug for lidt hjælp til at holde fast i principperne.

– Det er rart, at der er nogen til at holde mig i ørene. Man kan så let komme til at føle sig doven, og jeg er træt af at blive forpustet på vej op på fjerde – jeg er ikke engang 30 endnu, siger Lisbeth Østergaard.

Hun har hverken skiftet garderoben ud eller haft synlige resultater på vægten efter de første tolv uger i 'træningslejr' – resultaterne er kommet indvendigt. Og det er der, det tæller.

– Jeg gør det ikke, fordi jeg skal ligne et anoreksioffer – det drejer sig om velvære. Det handler ikke kun om, hvad der står på vægten, jeg vil også gerne have et bedre kondital, siger Lisbeth til flash! om det intense træningsforløb, hvor man også fokuserer på sund kost og andre gode vaner.

Sportsfreak og livsnyder

Lisbeth Østergaard er lidt af en sportsfreak. I dag dyrker hun kun badminton og vægtløftning, men da hun var yngre blev næsten alt prøvet af.

– Jeg har gået til stort set alt. Skydning, bowling, volleyball, ridning, badminton, svømning, ju-jitsu og alt muligt andet, siger hun.

Siden sidste boot camp har hun forsøgt at overholde reglerne, men det er ikke altid lige let.

– Jeg overholder reglerne 80 procent af tiden og synder 20 procent. I weekenderne er det nok tættere på omvendt. Jeg er en kæmpe livsnyder, og jeg kan godt lide chokolade, rødvin og bearnaise. Det bliver rart at komme i gang igen, konstaterer tv-værtinden.

dot@eb.dk /

Foto: Jakob Jørgensen

Jeg gør det ikke, fordi jeg skal ligne et anoreksioffer

