



Lotte Arndal: Mig og min sundhed

♥ 4

Sundhedstips til en travl hverdag

Af: Marie Timmermann,

I denne uges ALT for damerne, kan du møde Lotte Arndal, der fortæller om sit forhold til sundhed. Her fortæller hun desuden om sine favoritråvarer og giver sit bedste sundhedstip videre:

Nemt og sundt – dit bedste tip til en travl dag?

– Lav sunde madpakker dagen før. Det er den eneste måde at leve sundt på, når man er på farten – ellers risikerer man bare at ende et sted, hvor man kun kan få den dårlige mad. Og så en pose med frisk skåret grønt og nødder – så undgår man det usunde, når sulten overmander én.

Din above-all favorit-råvare?

– Der er to! Et veltilberedt æg og så havregryn.

Om Lotte Arndal

Lotte Arndal, personlig træner, kostvejleder og indehaver af Arndal Spa & Fitness i København, 39 år og mor til Jasmin på 7 og Benjamin på 1½ år.