



## LOTTE ARNDAL

Når hun er ude, spiser fitness ekspert og ejer af spa „Arndal“ Lotte Arndal, hvad der bliver serveret. Men hjemme er hun kræsen og bruger helst kun økologiske råvarer. Lotte Arndal kan ikke leve uden motion og den stille luksus, det er at lave mad med børnene.

### 1. HVAD GØR DU FOR AT HOLDE DIG I FORM?

– Jeg løbetræner et par gange om ugen og supplerer med styrketræning. Og så holder mine to børn på henholdsvis syv og to år mig i gang. Jeg har planer om at gennemføre to maraton i 2010, hvis jeg kan. Jeg har tidligere løbet maraton, men det var, inden børnene blev født. Til næste år håber jeg at være klar igen.

### 2. HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LEVE SÅ SUNDT?

– Da jeg blev ernæringsuddannet. Når du læser om ernæring og mærker, hvordan det, du spiser, påvirker din egen krop, bliver du enormt bevidst om, hvad du putter i munden. Jeg har fået en større ro i min krop, efter jeg er begyndt at spise sundt – og så lever jeg jo af at få andre til at leve sundere og er nødt til at være et godt eksempel. Men når min mor har bagt kanelnegle med hvidt mel og almindeligt smør, holder jeg mig bestemt ikke tilbage. Jeg elsker kager.

### 3. BLIVER DU ALDRIG TRÆT AF AT SKULLE VÆRE SUNDT?

– Det lyder måske kedeligt, men for mig er det at dyrke motion og spise sund mad lige så naturligt som at børste tænder om morgenen. Jeg er ikke fanatisk, og hvis jeg bliver inviteret til et selskab, hvor der serveres noget, som jeg ikke selv ville have lavet, spiser jeg det selvfølgelig. Sådan skal det også være. Og når du lever sundt i hverdagen, har du jo netop „plads“ til at svælge i noget usundt og vildt lækkert engang imellem uden at få dårlig samvittighed.

„Sundhed er en mental ting. Jeg har det allerbedst, når jeg kan mærke, jeg er i balance“

### 4. HVORNÅR HAR DU DET ALLERBEDST MED DIG SELV?

– Det er en mental ting. Når jeg kan mærke, at jeg er i balance med mig selv, har jeg det rigtig godt. Ellers er det, når jeg får en masse sund mad, som jeg har ro til at nyde. Fysisk er det, når jeg har tid til at træne ordentligt, både styrketræning og stræk, så jeg kan mærke, min krop er på toppen. Men det allerbedste er at grine med mine børn, så bliver man altså glad, helt ned i maven!

### 5. HVAD ER DIN STØRSTE SPORTSMÆSSIGE PRÆSTATION?

– Da jeg løb på Den Kinesiske Mur for nogle år siden. Det var helt fantastisk, fordi løbet er så ekstremt hårdt. Kombinationen af de kraftige stigninger, de 5164 trin og den høje luftfugtighed var vild. Efter løbet fik jeg desværre en slem omgang madforgiftning, så min krop var fuldstændig ødelagt bagefter.

### 6. HVAD ER DET BEDSTE RÅD, DU KAN GIVE?

– Tænk frem. Det kan man spare meget tid på. Jeg laver altid madpakker og snacks dagen før. Og jeg laver som regel for meget mad til middag, hvilket er smart, for så har jeg noget godt og sundt på lager til en dag, hvor jeg har for travlt til at købe ind. Dermed ender man ikke på pizzeria, fordi der ikke er andre muligheder. I weekenden hygger jeg mig med at bage rugbrød, kokoskugler og koge bønner, så jeg har til ugens løb. Et andet godt råd er: Forkæl dig selv. Nogle dage efter lukketid går jeg ned i spaen med børnene og hygger og slapper af.

„Jeg laver mange forskellige ting fra denne kokebog. Blandt andet konfekt-kugler og rugkiks.“



„Det eneste musik, jeg kan få lov til at høre, er min datters High School Musical-cd. Hvis jeg prøver at sætte andet på, skifter hun den ud.“

Lotte Arndals største sportsoplevelse var maraton på Den Kinesiske Mur.



„Morgenmaden består af frisk vand, spejlæg, grød med alt muligt eller et stykke hjemmebagt brød.“



„Mit yndlingsprodukt er en kropssmør, som kan bruges til alt.“



„Jeg har altid en flaske champagne i mit køleskab.“

