

Giv aldrig op

For at få succes med at leve sundere er man nødt til at tilegne sig en stribe færdigheder, og ihærdighed spiller en hovedrolle. AF CHRIS MACDONALD



FORBILLEDE. Triatleten Rasmus Henning er måske en mulighed, hvis du vil finde en inspirator inden for idrættens verden. Her er han fotograferet under OL i Athen sidste år. – Foto: Jens Dresling

● Om kun to uger skal jeg deltage i Race Across America – 5.000 km tværs over USA på otte dage. Jeg er overbevist om, at det bliver den hidtil største mentale og fysiske udfordring i mit liv, og derfor syntes jeg, at jeg ville skrive lidt om mod, succes og ihærdighed.

Jeg har i bogstaveligste forstand snakket med tusinder af mennesker, der prøver at ændre livsstil i en sundere retning, og som beskriver opgaven som ekstremt udfordrende, skræmmende og nogle gange ligefrem umulig. Mange af dem har prøvet at ændre livsstil før, men har fejlet, og hver gang man føler, at man fejler, giver det et direkte slag i selvtillidshjørnet.

Succes = evne x forberedelse x indsats x vilje. En ting, du skal lægge mærke til, er, at hvert af de fire elementer i formlen kan ses som en færdighed. Jeg tror ikke, at der er nogen, der bare er født med en total evne. Evne er noget, der udvikles.

Evnen til at forberede sig godt er også en færdighed, ligesom evnen til at gøre en 100 procents indsats og evnen til at ønske noget stærkt nok til at blive ved med at fortsætte, uanset hvor hårdt det bliver. Alle elementerne i succes er færdigheder, og det tager tid, tålmodighed, mod og beslutsomhed og utrolig mange gentagelser, samt en kæmpe portion ihærdighed, for at det bliver rigtigt godt.

Ihærdighed er evnen til at fortsætte – vedholdenhed – og det er et element, man ofte glemmer, når man snakker om succes. De fleste tror, at enten selvtillid, motivation eller mod er vigtigst for at få succes. Men jeg er ikke sikker på, at man overhovedet kan opstille sådan et hierarki over evner, der er nødvendige for succes, for alle evnerne spiller en vigtig rolle – men hvis der var en liste, tror jeg, at ihærdighed ville være øverst.

De blev ved

Den afdøde Irving Stone brugte hele sit liv på at skrive biografier om mænd som Michelangelo, Vincent van Gogh, Sigmund Freud og Charles Darwin. Stone blev engang spurgt, om han havde fundet en rød tråd i disse exceptionelle menneskers liv. Han svarede:

»De er blevet slået oven i hovedet, slået ned, skældt ud, og i årevis kom de ingen vegne. Men hver gang de blev slået i gulvet, rejste de sig op igen. Du kan ikke ødelægge disse mennesker. Og ved slutningen af deres liv havde de opnået en beskedent del af, hvad de havde planer om at opnå.«

Calvin Coolidge, den 30. i rækken af amerikanske præsidenter, sagde: »Intet i denne verden kan sættes i stedet for vedholdenhed. Talent er ikke nok; intet er mere almindeligt end mennesker uden succes, men med talent. Geni er ikke nok; geniet, der ikke får anerkendelse, er nærmest en talemåde. Uddannelse er ikke nok; verden er fuld af veluddannede vrage. Kun vedholdenhed og beslutsomhed er almægtige.«

Det er vigtigt at bemærke, at motivationen aftager, når motivatoren ikke er i nærheden, og viden alene er ikke nok. Masser af mennesker har viden, men bruger den ikke. Selvtillid er ikke løsningen. Masser af mennesker med selvtillid har ikke vedholdenhed og ihærdighed til at fortsætte med et projekt længe nok, til at det bliver en succes. Mod er ikke nok. Mod kan være kort- eller langvarigt – vedholdenhed og ihærdighed vil være den afgørende faktor.

Den, der ganske enkelt ikke vil give op, og som, når han fejler, reagerer med at tænke »okay, den måde virker ikke. Så prøver jeg en anden« – i stedet for at kaste håndklædet i ringen, vil efterhånden opnå succes, hvor andre fejler. Det ser man gang på gang.

Selvtilliden vokser

Selvtillid er en sjov ting. Den udvikler sig i takt med, at vores færdighed inden for et eller andet bliver større, og selvtilliden vokser, når vi har succes. Men selvtillid og mod er nødt til at være med fra starten i en eller anden grad.

Der er en grund til, at mange mennesker (lige fra store atleter til forhenværende narkomaner eller afvænnede alkoholikere) er blevet citeret for at sige, at det første skridt var det sværeste. Man prøver ofte at komme uden om at skulle tage det første skridt, ganske enkelt fordi man er bange. Frygt er ofte den største hindring for at have succes i livet.

Jeg havde engang en træner, der lærte mig, »fake it till you make it« (lad som om, indtil du kan). Hvad han lærte mig, var, at

store sportsfolk og andre, som man tror har en kæmpe selvtillid, er gode skuespillere, i hvert fald i én eller anden grad. Han lærte mig, at alle er bange på startlinjen, og at de, der ikke ser bange ud, bare er bedre skuespillere. »Fake it till you make it, MacDonald!« – og det gjorde jeg dengang og nu.

Den nødvendige frygt

Er jeg bange, når jeg står ved startlinjen i Race Across America side om side med de bedste ultra-udholdenhedsatleter i verden og med et løb foran mig, der bedømmes som 'den hårdeste sportsbegivenhed i verden'? Det kan du tro, jeg er! Hvis jeg ikke var bange, ville jeg ikke have tilstrækkelig respekt for de gode modstandere eller for løbet selv. Og hvis du ikke respekterer og frygter udfordringen en lille smule, vil det med stor sandsynlighed ramme dig.

Når det er sagt, skal man kunne kontrollere frygten nok til at kunne fungere og tage det første skridt – eller i mit tilfældet at kunne træde i pedalerne. At være bange er o.k., og faktisk har mod ikke noget med frygt som sådan at gøre, men derimod med at se frygten i øjnene og fortsætte alligevel. Det er noget, sport og andre store udfordringer i mit liv har lært mig. Arthur Ashe (amerikansk tennisspiller, der døde af aids i 1993) sagde på et tidspunkt:

»Hver gang du vinder, bliver frygten lidt mindre. Du kan aldrig helt fjerne frygten for at tabe; du bliver ved med at udfordre den.«

Vær mindre bange

Så husk på, at du udvikler mod ved at sætte dig selv i situationer, der gør dig lidt utilpas og, ja, en smule bange – du må ud af komfortzonen. Prøv at lære at være lidt mindre bange.

Børn kan lære os meget om at være frygtløs, når man prøver nye ting. Børn er ikke født med frygt, men de lærer at få en hel masse, i takt med at de vokser op. Nogle for det bedre, men mange for det værre. Når børn kommer til verden, frygter de kun to ting – høje lyde og at falde. Når vi når voksenalderen, er vi skrækslagene for hel stribe af ting – ikke mindst hvad andre mennesker tænker om os.

Husk også, at selvtilliden udvikler sig, jo flere gange du udfordrer dig selv, og i takt med at du oplever små og store succeser, men det er også et spil for galleriet, og at lære at *fake it till you make it* kan hjælpe dig i gang og få dig til at se ganske sikker ud i andres øjne!

chris.macdonald@pol.dk

Giv selvtilliden en tak opad

- Hver dag skal du minde dig selv om de ting, du gjorde godt. Giv dig selv en peptalk og et fysisk skulderklap. Coach dig selv, præcis som du ville hjælpe andre med at klare en udfordring.
- Læs inspirerende biografier og selvbiografier. Lad dig inspirere af en superstar, f.eks. Lance Armstrong.
- Vær taknemmelig. Uanset hvor dårlige dine omstændigheder er, er der sikkert nogen, der har det værre end dig.
- Opbyg rigtig god støtte omkring dig.
- Pres dig selv for at opnå kortsigtede mål.
- Gør noget for dig selv hver uge.
- Hav konsekvent vedholdenhed. Du vil aldrig nå store ting i livet uden konsekvent og vedholdende handling.
- Definer succes som den ro i sindet, der kommer af at vide, at du har gjort dit bedste. Hvis du virkelig kan gøre det, og du virkelig gør det hele, inklusive at forberede dig så godt, du kan, og udføre det, så godt du kan, samt ikke giver op, vil du finde ro i sindet, være glad for dit resultat og være meget mindre optaget af, hvad andre tænker om dig eller dine resultater. Og tro mig, det giver ro.

BREVKASSE

FOR MEGET PROTEIN

J.W. (kvinde, 48 år)

Kære Chris MacDonald. Jeg vil gerne spørge, om du mener, der kan være nogen risiko forbundet med at spise meget og eventuelt for meget protein?

Chris MacDonald:

Det er et godt spørgsmål, og en gennemgang af, hvad der er skrevet i den videnskabelige litteratur på området, viser, at det er svært at få et godt svar.

Jeg har hørt nogen sige, at ekstra protein ganske enkelt er farligt. Jeg tror, at man virkelig skal op til nogle meget høje niveauer, før det begynder at blive direkte farligt.

Jeg tror meget på balance, når det handler om sundhed. Så selvfølgelig – og præcis som med alt andet – hvis du presser niveauet op over et normalt og afbalanceret niveau, udsætter du dig selv for en eller anden grad af risiko.

En interessant undersøgelse blev offentliggjort sidste år: Finske forskere havde analyseret en lang række undersøgelser for at finde gode beviser, der kunne understøtte teorien om, at høj-proteindiæter, der indeholder to til tre gange den anbefalede mængde på 0,8 til 1,0 gram protein per kg kropsvægt, øger risikoen for en række helbredsproblemer. Deres konklusion var, at det gør de ikke.

Men én ting er sikkert: Det er vigtigt, at du hver dag indtager protein fra mange forskellige kilder, for hvis du kun får protein fra animalske produkter, risikerer du at udsætte dit hjerte og kredsløb for at få for meget fedt og kolesterol.

Kostplaner med et meget højt indhold af protein (mere end 2,5 gram pr kg kropsvægt om dagen) kan øge kroppens udskillelse af calcium, så det bliver nødvendigt at spise mere calcium. Noget kunne også tyde på, at for meget protein kan være årsag til dehydrering. Der sker nemlig det, at vand trækkes ud fra kroppen for at fortynde nitrogenaffaldet fra proteinet.

Det, der er tilbage, efter at kroppen har skilt sig af med den nødvendige nitrogen, bliver en kilde til kalorier. Det er derfor vigtigt at huske på, at hvert gram protein giver fire kalorier – præcis som hvert gram kulhydrat. Hvis dit daglige kaloriebehov allerede er dækket ind, vil disse kalorier fra protein blive lagret som fedt.

STØRRE BØFFER

H.J. (mand, 37 år)

Jeg ønsker en mere markeret overkrop/overarme, men har dårligt tid til at træne mere.. Min ugentlige træning består i en-to gange i fitnesscenter à 45 minutter med styrketræning (få tunge løft), en-to løbeture à fire-fem km og en enkelt gang i svømmehallen, hvor jeg svømmer 1.200-1.300 meter. Jeg vejer knap 70 kg og er 1,86 høj; det vil sige, at jeg har et BMI under 20. Jeg spiser tre store måltider dagligt plus lidt af det løse og ryger cirka 30 cigaretter på en uge.

Chris MacDonald:

Det lyder, som om det går rigtig godt, og mange sundhedsfordele vil være opnået med dit program. At droppe smøgerne ville være et stort plus og øge din evne til at præstere i vægtrummet, hvilket selvfølgelig vil have

en positiv effekt på din muskelmasse.

I forhold til at blive mere markeret, er der to elementer, der spiller ind: 1) størrelsen og formen på dine muskler, 2) mængden af fedt mellem huden og dine muskler. At blive mere markeret kan ske uden at øge din nuværende muskelmasse. En veltrænede atlet med en lav procentdel kropsfedt ser ofte mere muskuløs ud end en person, hvis muskler er meget større, men som ikke er i god fysisk form og har lidt ekstra på sidebenene.

Hvis du bare ønsker at være mere markeret på overkroppen, vil armbøjninger hver anden morgen (tre-fire sæt, til du ikke kan tage flere) ville have en rigtig god effekt. Bruce Lee brugte ikke vægtrummet til at opnå sin overkrop i verdensklasse, men han tog omkring 1.000 armbøjninger om dagen og brugte sin kropsvægt på

mange måder gennem sin kampsportstræning.

Du nævner, at du også gerne vil øge din muskelmasse. Det er en vanskelig proces, som kræver styrketræning og også i høj grad er påvirket af vores genetik. Hvis du er interesseret i at gøre det, vil jeg anbefale, at du øger tiden og/eller effektiviteten af din træning i vægtrummet.

Bodybuildere bruger flere sæt af øvelser (tre-seks sæt) med høj intensitet (når du kan tage seks-otte gentagelser og ikke hverken mere eller mindre) for hver muskelgruppe. Det betyder, at de ofte laver tre-fire øvelser for musklerne i arme, skuldre, bryst og ryg. Det tager tid og en masse energi, men hvis du gerne vil bygge muskelmassen og særlig har udseendet som drivkraft, er det det, der skal til.

Så mit forslag er, at du øger antallet af øvelser, du laver for overkroppen. Varia-

tion er essentiel! Hold intensiteten oppe, så når du er oppe på seks eller otte gentagelser, bør du ikke kunne tage flere.

Vær sikker på, at du spiser godt, og prøv for eksempel at passe et måltid ind lige efter træningen – cirka 400 kcal (60 procent kulhydrat, 20 procent protein og 20 procent fedt). Det er godt at sende energi til musklerne lige efter træningen.

Sørg for, at hver muskelgruppe får 48 timers hvile, før du dyrker styrketræning igen. Men du kan sagtens svømme og dyrke anden konditionstræning på dage imellem din styrketræning. Og til slut ville det ikke skade at putte nogle armbøjninger ind om morgenen eller om aftenen et par gange om ugen. Hvis du ikke tror mig, så lej en Bruce Lee-film og tjek hans arme!

chris.macdonald@pol.dk



Chris MacDonald
 er en af de mest kendte og respekterede eksperter på området for kost og sundhed i Danmark. Han har skrevet bøger og artikler om ernæring og sundhed, og han er også en af de mest populære foredragsholdere i Danmark. Han er uddannet som kostskoleleder og har arbejdet som kostskoleleder i mange år. Han er også en af de mest kendte og respekterede eksperter på området for kost og sundhed i Danmark.

Sundhed

Marlowe
 Høj kvalitet og lav pris
 100% naturligt
 100% naturligt
 100% naturligt

Waldemar
 Høj kvalitet og lav pris
 100% naturligt
 100% naturligt
 100% naturligt

EDAN

Epilgepol
 Høj kvalitet og lav pris
 100% naturligt
 100% naturligt
 100% naturligt

EDAN

Epilgepol

Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alle plastik og kosmetiske kirurgier

- Brystkirurgi
- Ansigt kirurgi
- Liposuktion
- Gynækologisk kirurgi
- Hænder kirurgi
- Hår fjernelse
- Laserbehandling
- Laserbehandling
- Laserbehandling
- Laserbehandling

Privatklinikken

Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alle plastik og kosmetiske kirurgier

- Brystkirurgi
- Ansigt kirurgi
- Liposuktion
- Gynækologisk kirurgi
- Hænder kirurgi
- Hår fjernelse
- Laserbehandling
- Laserbehandling
- Laserbehandling
- Laserbehandling

Privatklinikken