

Chris MacDonald fik landmændene til at "tro på lortet"

LIVSKVALITET: Den landskendte Chris MacDonald gav underholdende peptalk, da 400 var mødt op til et både sjovt og informativt arrangement, der skulle tage tankerne væk fra krisestemningen for en stund – det hele krydret med sport og dans og inspiration til bedre livskvalitet.

Forkortelser som HUA, PU og TPL er sikkert nogen, der ikke umiddelbart siger ret mange ret meget. Men efter to timers peptalk af den landskendte Chris MacDonald, så

begynder det hele pludseligt at give mening. For når der bliver sat ord på HUA – Hørt, forstået, accept, og PU – Personlig Udvikling og TPL – Person på lortet, er forkortelserne

blevet til ord og begreber, der kan sættes ind i dagligdags hverdag.

Og det var netop, hvad Chris MacDonald gjorde i sin to timer lange peptalk, hvor

han kom vidt omkring. En peptalk, der var første halvleg af arrangementet "Ved at bruge energi – får man energi", der var arrangeret af Sydvestjysk Landboforening og Jysk Landbrug, og holdt i Vejen Idrætscenter.

Og Chris MacDonald lagde ud med en ret uformel præsentation af sig selv og sin baggrund, der handler om en barndom og ungdom i USA, med forældre og søskende der hver især havde deres at slås med i form af psykiske og misbrugsproblemer og de konsekvenser, det havde haft. Til i dag, hvor den oprindeligt biolog-uddannede Chris selv er kendt som lidt af en sundheds- og livsstilsguru – selv om han selv hader det udtryk.

- Tro ikke på alt, hvad I ser og hører på tv – det bliver klippet sammen, lød det muntert fra Chris MacDonald, der slet ikke betegner sig selv så eks-



Chris MacDonald er kendt fra tv, og han gav en både underholdende og lærerig peptalk om vejen til bedre livskvalitet og sundhed.

trem, som han ofte fremstilles i medierne. Og det samme gælder det budskab, han gerne vil give omkring den sunde livsstil med motion, sund kost og andre livsstilsomlægninger, hvor det handler om at starte der, hvor man kan – selv om det kan være svært at få taget sig sammen:

- Burde jeg – ja! – men det skal nok gå, og jeg starter lige om lidt. Sådan tænker mange, forklarede Chris MacDonald, der til gengæld samtidig fremhævede alvoren bag i form af undersøgelser, der viser, at risikoen for livsstilssygdomme som diabetes og hjertelidelser kan mindskes med op til 80 procent.

Søvn giver energi

En almindelig voksen person har brug for mellem syv og otte timers søvn, og er man teenager, er det hele ni timer. Mange sover langt mindre – og det kan gå ud over både helbred – men især energien i kroppen.

Den energi, der ifølge Chris MacDonald, er nødvendig for evt. at gå de 10.000 skridt

dagligt, der er nødvendig motionsmængde for at holde sig sund. Eller de fire gange 20 minutters intensiv træning med pulsen oppe, der kan være alternativet.

Fysisk aktivitet, der samtidig, ifølge Chris MacDonald, kan forskyde livskvaliteten 50 procent – vel at mærke i den rigtige retning.

Og bedre livskvalitet giver overskud til samvær med andre og positiv indgang til livet – at tro på lortet – og ringen er sluttet.

Lattermuskler og mavemuskler

Det var ikke kun lattermusklerne der blev trænet i forbindelse med arrangementet i Vejen Idrætscenter.

Efter Peptalken fra Chris MacDonald var det tid for træning i idrætscentret i hold. Så der var gang i både zumba, diskodans, vægttræning, mavebøjninger og svømning inden der blev sluttet af med et sundt aftenmåltid.

TEKST OG FOTO:
JOHN ANKERSEN

Gas- og dampbrændere til alle formål

Vi brænder for et rent miljø



Brænding af ukrudt

- I landbrugsafgrøder
- På fortørve, stier og pladser
- Samt desinfektion af fjerkræstalde

Ibsen's Gasteknik
Juliesmindevej 21A · 4180 Sorø
Tlf. 20 14 84 10

Kosan Gas

www.fjern-ukrudt.dk

Bonden for bordenden som energileverandør



Program for energikonferencen

Kl. 8.30 Kaffe
Kl. 9.00 Velkomst
Visioner, udfordringer og perspektiver for landbrugets energiproduktion
Oplæg v/energiminister Lykke Friis og Claus Søgaard-Richter, direktør i Landbrug & Fødevarer

Kl. 10.15 Pause
Kl. 10.35 **Samsø som vedvarende energi** v/Søren Hermansen, Samsø Energiakademi og Landbruget – en del af løsningen v/Thomas Færgemann, Tænk tanken Concito

Kl. 12.00 Frokost
Kl. 13.00 **Biogas – decentralt eller fællesanlæg?** v/Kent Skaaning: om arbejdet med decentrale biogasanlæg i Ringkøbing-Skjern Kommune v/Henrik Laursen, Xergi: om arbejdet med biogas fællesanlæg

Kl. 14.45 Pause
Kl. 15.15 **Hvad der er sparet, er tjent** v/Kurt Mortensen, Energi Midt: Om mulighederne for store energibesparelser på bedriften.

Kl. 16.00 Afslutning

Mandag den 21. marts kl. 8.30 - 16.00 i Jysk Landbrugsrådgivning, Majsmarken 1, Billund

Landbruget sidder på en GRØN GULDÅRE som storproducent af kostbar energi i form af biomasse (halm, gylle, energifgrøder og diverse former for organisk affald og restprodukter). Regeringen har netop fremlagt sin Energistrategi 2050, som vil gøre landbruget til en central energileverandør under samfundets omstilling væk fra fossil energi.

På energikonferencen i Billund sætter vi fokus på spørgsmålene:

- Hvordan kan landmænd få bestemmende indflydelse på energiproduktion?
- Hvordan er mulighederne som energileverandør?
- Og hvordan kommer landmænd til at tjene på energiproduktion?

DELTAGELSE I ENERGIKONFERENCEN ER GRATIS.
Tilmelding skal ske på tlf. 76 60 21 00 senest fredag den 18. marts.





Mediepartner:
LandbrugsAvisen



Efter peptalken var det tid at få armmusklerne i sving med vægtstængerne.



Der blev slidt for "vaskebrættet", da der blev trænet mavemuskler.