

	10	52											11
L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

MIN SUNDE UGE

”JEG VIL I MIT LIVS FORM NU”

Smykkedesigner Julie Sandlaus tredje barsel er fyldt med planlægningsvenlig motion og sund, hjemmelavet mad.

AF STINNE JENSEN. FOTO: PRIVAT, M.F.L. LÆSERSERVICE SIDE 122.

MANDAG – Vi spiser altid morgenmad sammen. Jeg får et spejlæg med jordbær og banan til. Drikker et glas friskpresset gulerodsjuice med æble, ingefær og en sjat olivenolie, plus en dobbelt espresso med letmælk. Min morgenmad er altid fyldt med protein – det er en god start for mig. Tjekker, at de sidste detaljer er på plads på vores velgørhedsprojekt ”Breaking the poverty cycle” før lanceringen i morgen. Tager med mine børn Dallas og Palma til tennis og spiser hos venner om aftenen.

TIRSDAG – Går en morgen tur med Elvis, vores golden retriever, efter en omgang spejlæg med avocado og mandler. I dag lancerer vi vores velgørhedsprojekt, hvor vi via salg af et særligt armbånd, betaler skolegang for 100 fattige og udsatte børn i Hanoi, hvor vi har vores fabrik. Tager til powerpilates med mødregruppen før frokost. Kan egentlig bedst lide motion, hvor jeg bliver presset til det yderste, men pilates skulle være godt efter en fødsel.

Der står friskpresset juice med gulerod, æble og ingefær på bordet hver morgen. HR 1881 Juicer, Philips, 3.299 kr.



ONSDAG – Får tegnet lidt på næste kollektion, inden jeg triller med barnevognen til mor/barntræning – boksning, lunges, løb, maveøvelser og armbøjninger. Jeg har besluttet, at jeg efter mit tredje barn vil i mit livs form, så jeg har valgt at gå til den i min barselsperiode. Vi får hjemmelavet burger til aftensmad. Min livret! Aftensnacken er mandler med tørrede blåbær, tranebær og kirsebær.

TORS DAG – I dag skal ungerne og jeg til svømning. De store får undervisning, og babysvømning til Summer og mig. Det er ikke så meget motion, jeg får i dag – jeg plejer at svømme en lille kilometer – men det er hyggeligt. Vi hygger om eftermiddagen og vores skønne au pair laver Jamie Oliver-kylling med rosmarin og

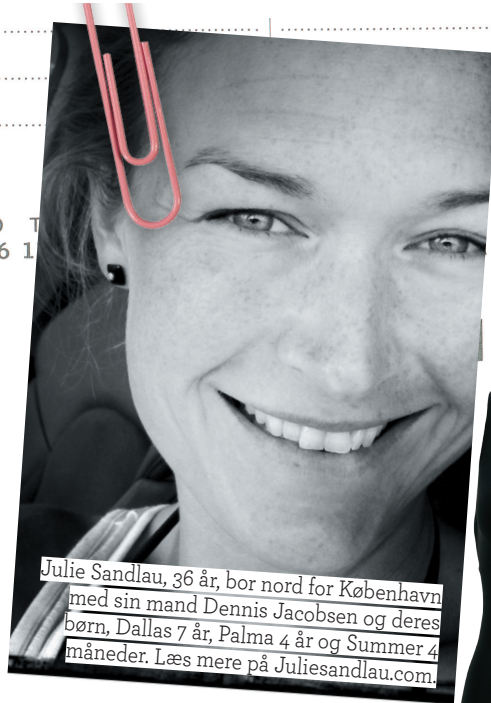
salvie, bacon, hvidløg og ovnbagte kartofler til aftensmad. Inden jeg går i seng, køber jeg dagligvarer på nettet. Det sparer mig noget tid, og de leverer til hoveddøren.

FREDAG – Løber en morgen tur på fem kilometer med min veninde Maria og får også planlagt lidt 40-års-fødselsdagsgave for min mand. Henter børnene tidligt og kører i sommerhus, hvor mormor og morfar kommer til middag senere. Vi får ribeye steak med salat og champignoner og hygger med ”Disney Sjov” og fredagsguf.

LØRDAG – Sover længe og spiser først morgenmad klokken ni. Havregryn med rosiner, banan og mandler og to kopper dobbelt espresso med mælk. Palma og jeg tager til ridning – det elsker vi. Jeg rider på bane i en hel time. Skøøønt! Takket være bedsteforældre-pasningen, når jeg også en halv times løbetur inden aftensmaden. Grillet kylling med en masse bagte rodfrugter.

Få Julie Sandlaus tre bedste trick til at få hverdagen til at gå op med børn, sund mad og motion til mor på ALTfordamerne.dk.

2011 DECEMBER Uge 52



Julie Sandlau, 36 år, bor nord for København med sin mand Dennis Jacobsen og deres børn, Dallas 7 år, Palma 4 år og Summer 4 måneder. Læs mere på Juliesandlau.com.

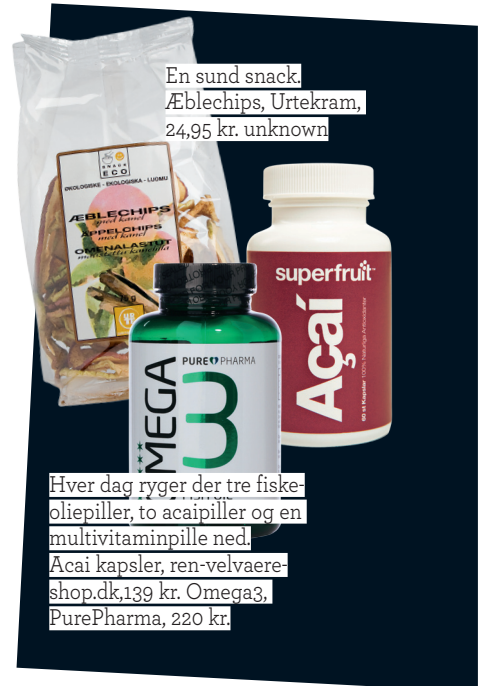
Break the Poverty Cycle velgørheds-armbånd, Julie Sandlau, 499 kr.



Sort, simpel badedragt uden nogen dikkedarer til svømmeturen. Badedragt, Arena hos Sportmaster, 400 kr.

SØNDAG – Gentager gårsdagens morgen og nyder, at ungerne er optaget af deres bedsteforældre. Dennis laver klar suppe med grøntsager og kødboller til frokost. Bruger eftermiddagen til fætter Noas 3-års-fødselsdag med masser af boller og lagkage. Aftensmaden er en hurtig, ristet rugbrødsmad med pesto, ost og skinke og lidt grove grøntsager. Dagens motion består vist bare af en halv times støvsugning – men det tæller jo også.

En sund snack, Æblechips, Urtekram, 24,95 kr. unknown



Hver dag ryger der tre fiskeoliepiller, to acaipiller og en multivitaminpille ned. Acai kapsler, ren-velvaere-shop.dk, 139 kr. Omega3, PurePharma, 220 kr.