



Julie Ølgaard elsker mad – især når andre har lavet den til hende.



Julie Ølgaard

“Jeg har det bedst med speederen i bund ...

... selvom det måske ikke er det allersundeste.” Den 34-årige skuespiller bokser, løber, spiller tennis – og er aktuell med teaterstykket *Godnat Albert*.

HVAD BETYDER SUNDHED FOR DIG?

“Sundhed betyder rigtig meget for mig. Jeg kan godt lide at være sund og stærk, men det må aldrig blive fanatisk.”

HVILKEN FORM FOR MOTION DYRKER DU?

“Jeg bokser seks dage om ugen, løber, spiller tennis, alt. Jeg har bokset i otte år og synes, det er superfedt. Jeg får pulsen op, og det er udfordrende og hårdt. Det er lige mig.”

HVAD GIVER TRÆNINGEN DIG?

“Jeg træner mere end de fleste. Det giver mig så meget energi, og så er det flottere at være stærk og tonet end en tynd pind.”

HVORDAN FINDER DU TID TIL MOTION?

“Jeg prioriterer det rigtig højt. Jeg planlægger min uge og plotter det ind i kalenderen på samme måde som møder osv. Jeg løber gerne en tur om morgenen og bokser om eftermiddagen.”

HVORDAN SLAPPER DU ALLERBEDST AF?

“Åh, det er jeg ikke så god til, men jeg vil gerne blive bedre til det. Jeg har det bare bedst med speederen i bund.”

HVAD ER DIT BEDSTE SUNDHEDSTIP?

“Lyt til din krop. Er du helt smadret, skal du ikke presse dig selv ud ad døren for at få trænet – så er det kroppen, der siger fra.”

HVOR ELSKER DU AT REJSE HEN?

“L.A. vil altid have en særlig plads i mit hjerte. Jeg har boet der i flere år, og det er en fantastisk by. Når jeg rejser, er jeg meget nysgerrig. Ser jeg en cool lokal, spørger jeg altid, hvor ville du gå hen? Det er så fedt at finde de her små ukendte perler.”

TÆNKER DU OVER, HVAD DU SPISER?

“Ja, selvfølgelig, men gider ikke slå mig selv oven i hovedet, fordi jeg har spist et stykke kage eller en is, hvis det var det, jeg



Jeg vil gerne blive bedre til ikke at elske slik så meget.

Just Kids af Patti Smith er yndlingsbogen p.t.

lige havde lyst til. Så vil jeg hellere løbe en lidt længere tur eller give den ekstra gas til boksning.”

HVAD ELSKER DU AT SPISE?

“Jeg elsker, elsker, elsker mad! Jeg er ikke selv så god til at lave det, men jeg sætter virkelig pris på, når folk laver mad til mig – det kan være alt lige fra en stor bøf til noget lækker fisk og så selvfølgelig is, chokolade og slik.”

HVAD GØR DIG GLAD?

“God energi! Både fra mig selv og fra andre. Når jeg vågner om morgenen og formår at være positiv og glad for de ting, jeg har i mit liv – og give den glæde videre til mennesker omkring mig.”

HVORNÅR FØLER DU DIG ALLERSMUKKEST?

“Jeg bliver aldrig den store pyntepige, men det handler også mere om, hvordan jeg har det indeni. Jeg føler mig fx allersejest, når min boksetræner i L.A. lige har bokset mig igennem og bag-efter kalder mig en badass. Der kan intet slå mig ud.”

HVAD GÅR DU ALDRIG PÅ KOMPROMIS MED?

“Mine drømme og mine relationer til andre. Jeg vil aldrig gøre noget på bekostning af dem, jeg holder af. Jeg går meget op i at holde mit ord og være et ordentligt menneske.”

EN DÅRLIG VANE, DU GERNE VIL ÆNDRE?

“Uh, der er mange. Jeg vil enormt gerne blive bedre til ikke at elske chokolade, slik og is så meget, som jeg gør. Og så er jeg også min egen største fjende, så jeg vil gerne lade være med at stille så høje krav til mig selv og de ting, jeg gerne vil opnå.”



HVIS DØGNET HAVDE 25 TIMER, HVAD VILLE DU SÅ BRUGE DEN SIDSTE TIME PÅ?

“Jeg ville være sammen med min kæreste, min familie og mine venner – dem ser jeg alt for lidt til. Måske kunne vi alle sammen tage til boksetræning og så spise noget mad sammen. Det ville være optimalt.”

DIT LIVS STØRSTE UDFORDRING?

“Mig selv! Jeg har så mange ambitioner, drømmer om så mange ting og har bare ikke nogen stopknop. – Det kan godt være noget af en udfordring nogle gange.”

LIGE NU LÆSER JEG ...

“... *Just Kids* af Patti Smith. Den handler om hendes liv som kunstner, hvor hun startede i New York, mødte sin store kærlighed og knoklede for at slå igennem. Den er ret sej.”

LIGE NU LYTTET JEG TIL ...

“... *Black Skinhead* af Kanye – det er den vildeste powersang.”

I KØLESKABET ER DER ALTID ...

“... citron. Jeg drikker vand med citron om morgenen, og så er der ananas, avocado og mælk, så jeg kan lave en god kaffe.” *



Af Maria Præst Foto Crystal Hardison