

# Kropp & Själ

Skiddrottningen utövar  
flera olika sporter

*Meeri Bodelid är 63  
år och tränar nästan  
varje dag. Hon äter  
med förstånd och  
väger ungefär 2 kg  
mer nu än som ung.*

**sid 7**



# Det viktiga är vad man äter

*Då Meeri Bodelid elittränade kunde hon äta "vad som helst". Det kan hon nu också, förutsatt att hon rör på sig. Meeri springer, cyklar, åker inlines och går med stavar nästan varje dag och som minst tre gånger i veckan.*

Hon medger att hon blivit lite latare nu när hon inte längre tävlar. Den lilla kärnstarka och positiva 63-åringen unnar sig en kanelbulle då och då, men i övrigt äter hon sunt:

- Frukt och morötter äter jag som de är, det vill säga råa. Jag äter mycket frukt och grönsaker plus pasta, ris, potatis, kyckling, kalkon och fisk, säger hon och berättar att på den tiden hon tävlade bjöds det på entrecote och pommes frites med persilje- eller vitlöksmör efter tävlingarna.

- Helt vansinnigt, det hade varit bättre med kolhydrater som exempelvis bröd och bananer.

Hon förfasar sig när hon läser alla matrecept före jul och bantningsråd efter nyår.

- Efter julmaten kommer hjärtinfarkterna vecka 2. Det

är löjligt att välja bort pasta, ris och potatis när det är "tillbehören" som gör oss tjocka, säger hon och tillägger att "vi är det vi äter".

Rökning och kaffe före frukost är det mest galna hon kan komma på som exempel på hur människor misshandlar sina kroppar.

## *Vann Vasaloppet*

Meeri tror att hon har de många sporterna, dvs växlingen mellan olika påfrestningar på kroppen, att tacka för att hon idag varken har ont i benen, knäna eller höfterna.

- När jag elittränade sprang jag 16-18 mil i veckan, vilket är ganska monotont. Men tack vare att jag är symmetrisk byggd och är så lyckligt lottad att jag kan välja att utöva flera olika sporter har min kropp klarat sig fint, säger hon.

1981, dvs det första året kvinnor tilläts åka Vasaloppet, vann hon.

- Jag vann även 1982 och sen kom jag trea och fyra och då slutade jag. Det var inte kul längre.

Hon tävlade på hög nivå 1970-1980 och var då med i tre OS och VM i skidåkning samt SM i cykling, marathon och skidåkning.

Att åka in-lines har blivit hennes passion "på gamla dar" och hon gillar också att springa uppför Hackstabacken med stavar:

- Stavgång började i Finland för att bygga upp strokepatienter i början av 1980-talet. Stavgång är upp till 40 procent effektivare än promenader som motion och stärker hjärta och lungor, säger hon.

Skolan bär en stor del av skulden till fetmaproblematiken, tror Meeri:

- Eleverna har fått lära sig att rabbla älvar i Sibirien, men de saknar baskunskaper om den egna kroppen!

*Inger Lindegren*



*Frukt är bra mat och det bör vi äta varje dag, säger Meeri Bodelid glatt.*