

# En rastlös livsbejakare



**Lina Hedlund** är inte den som gillar att sitta still. Tempot är högt, oavsett om det rör sig om åren som discodiva i Alcazar, programledare i Melodifestivalen eller karriären som soloartist. Men träningen, familjen och vännerna ger Lina kraft och balans i livet.







on har just lagt några intensiva veckor som programledare för Sveriges största folkfest, Melodifestivalen, bakom sig. Ett drömjobb för artisten som själv tävlat i "Mello" sex gånger tidigare och sjungit i två mellanakter. Nu stundar nya äventyr med flera spännande jobbprojekt, bland annat planeras en helt ny scenföreställning. Parallellt med detta ska familjen, där sönerna Tilo, 7 år, Eide, 3 år och sambon Nassim Al Fakir ingår, flytta från Stockholms innerstad till ett hus strax utanför stan. Man kan lugnt säga att det händer mycket just nu för Lina Hedlund.

– Men jag älskar när tempot är högt. Jag är en rastlös person som inte kan sitta still särskilt länge. Så det passar mig perfekt, säger Lina Hedlund som även levde ett hektiskt turnéliv under sina elva år som sångerska i discogrupper Alcazar.

**LINA ÄR UPPVÄXT I** hälsingska Kilafors i en musikalisk familj där pappa Latta Hedlund var den stora inspirationen. Han var jazzmusiker och spelade och sjöng ständigt med Lina och systern Hanna Hedlund, som också är artist.

– Musiken har alltid funnits i vår familj och varit något ljus och glädjefyllt, mycket tack vare pappa, säger Lina, som tillsammans med Hanna och deras respektive familjer varje sommar håller i allsångsaftonen "Lattas döttrar" hemma i Hälsingland, som en hyllning till sin pappa som gick bort 2016.

– Det är helt fantastiskt, hela familjer kommer och det är sådan glädje. Den här typen av grejer vill jag gärna göra mer av framöver. Det bor nog en liten producent i mig, säger hon.

**FÖR ATT ORKA** med sitt höga tempo har Lina ett viktigt verktyg: träningen.

– Jag har alltid varit rörlig och sportade mycket som barn. Sen är jag ju uppväxt på landet, i en annan tid när man rörde sig mycket mer. Så träning är något naturligt för mig och har alltid varit, säger hon och tillägger:

– Att träna minst en timme om dagen ingår i min arbetsbeskrivning över mig själv. Det ger mig fokus och lugn. Det är då jag får min mentala fokusering och min egentid. Samtidigt är det förstasätt att må bra fysiskt. Jag tränar för att min kropp ska hålla länge.

**SOM SMÅBARNSMAMMA OCH** artist med oregelbundna tider kan man tänka sig att det blir svårt att få till träningen, men Lina har hittat sin lösning.

– Jag försöker alltid bo på hotell med gym, eller så kollar jag upp om det finns något gym i stan där vi bor. Men framför allt packar jag alltid ner mina gummiband och mitt "maghjul", som jag tränar bålstyrka med, för då kan jag träna hela kroppen oavsett var jag är, säger hon.

Och vad gäller det där med att ha tid för träning så har Lina en krass syn på det.

– Tid är inget som finns, det är någonting man tar sig. Kanske måste jag lägga mig tidigare för orka med ett morgonpass, då gör jag det. Det viktiga är att komma iväg. Man blir ju alltid piggare när man har rört sig.

Även om träningen är en stor och viktig del av Linas liv finns det något som är

minst lika viktigt för att hon ska må bra: vännerna och familjen.

– Utan mina vänner vet jag inte vad jag skulle göra. Jag tror det sociala är livsviktigt för oss människor, för att vi ska må bra.

**LINA BERÄTTAR ATT** hon och vännerna brukar boka in dejturer löpande i kalendern så att det inte ska gå för lång tid mellan träffarna.

– Vi har alla tajta scheman. Då är det lika bra att boka in i kalendern långt i förväg så man vet att det blir av!

Men det finns faktiskt en grej till som får Lina att må riktigt bra och koppla bort allt annat.

– Jag har varit hästtjej sedan jag var liten och älskar fortfarande att åka ut till stallet, dra på mig skitiga stallkläder och slänga mig upp på hästryggen. Det är enda gången jag lyckas släppa precis allt och inte tänka på något – det är så ljuvligt!

Samtidigt har småbarnsmamman Lina inte haft så mycket tid till hästarna under åren som turnerande discodiva och innerstadsbo. Men med flytten till hus utanför stan, lite större barn och närheten till ett stall så har hon lovat sig en sak:

– 2020 ska det bli lite mer hästar i mitt liv! ◀

### 3

#### LINAS TRE BÄSTA MÅ-BRA-TIPS

**1. Rör på dig!** "Spring, gymma eller fuldansa – det spelar ingen roll vad du gör, bara du rör dig. Du blir gladare, starkare och får sköna endorfiner."

**2. Glöm inte det sociala!** "Umgås med vänner och familj – de är det viktigaste du har för att må bra i själen."

**3. Unna dig miljöombyte!** "Stick iväg och hitta på saker. Det behöver inte vara långt bort, men gör något du inte brukar och rör om lite i grytan."

**"Att träna minst en timme om dagen ingår i min arbetsbeskrivning över mig själv. Det ger mig fokus och lugn."**



KLUBBHJÄLP  
I VÅRA APOTEK  
26-29  
MARS

#### LINA HEDLUND

**Ålder:** 41 år

**Bor:** i lägenhet i Vasastan, Stockholm, på väg mot hus strax utanför stan.

**Aktuell med:** programledare i Melodifestivalen.

**Favorit på Kronans Apotek:**

"Tänder är viktigt för mig så Plackers munvårdsprodukter är en favorit. Jag använder dem både morgon och kväll. Och som småbarnsmamma är förstasätt hela barnutbudet med vitaminer, nässpray och plåster viktiga. Kronans Apotek är ett kärt shoppingställe!"

**Hur är du som person:** "Jag är en energisk, rastlös bejakare som vet vad jag vill och som tycker mycket om att skratta. Jag älskar att hoppa på nya saker men jag lyssnar alltid på magen och hjärtat – känns det inte bra där, då säger jag nej. Det har lett mig rätt många gånger."