



Hälsobyrå

Ge dig själv trettio minuter om dagen!

Det går inte att undvika alla budskap om att äta lätt och rätt för att hålla vikten samt att vi behöver röra på oss mera för att hålla fin form och balans i livet. Forskningen visar att mer än var tredje person (36 %) i Sverige rör sig för lite. Det vill säga att vi inte uppnår rörelse upp till 30 minuter per dag. Skillnaden mellan dem som lyckas skaffa sig positiva vanor och dem som misslyckas är framför allt skillnad i motivation. Att du så lätt slutar med promenaderna beror säkert på att du inte tycker det är så roligt längre.

Kanske var tre dagar i veckan för ofta till att börja med. Innerst inne tror du inte att du klarar av att fortsätta. Och det påverkar ditt handlande. Om du istället säger till dig själv - "jag ska och vill promenera", skapar du dig en föreställning om att lyckas. Då ökar också chansen att lyckas betydligt. Men det är lätt att ge upp vid motgångar. Om du är ute på en joggingrunda och börjar mattas och tänker "nu orkar jag inte mer", så stannar du snart och går. (Det är naturligtvis inte fel om du efter ett tag sätter igång igen!) Men tänker du istället - "Jag kan nog nå fram till trädet där borta", ja då springer du ytterligare en bit. Du kan därför att du tror att du kan! Du är motiverad!

Motivation – de mänskliga drivkrafterna – finns inom dig. Motivation i praktiken – här kommer några tips och råd för att komma igång och hålla ut. Du kanske inte tycker att det är de roligaste råden du får. Men när du väl tagit dem till dig, har du en ny hälsovana. En vana som förhoppningsvis är svår att bli av med.

För det första – Lyssna inte på dina vänner eller din inre röst som säger "Det går inte", "du är för gammal", "du har ingen erfarenhet" eller "var inte så präktig". Ta istället tag i ditt liv – det är du värd och det är aldrig för sent!

För det andra – Bli motiverad genom att vässa argumenten om förtjänsten av motionen

- Bättre kondition gör att du känner dig piggare, orkar med både arbetsliv och fritid bättre.
- Du blir gladare – kroppen producerar mer endorfiner, kroppens lyckohormoner.
- Sömnen blir bättre.
- Du blir av med oro, ångest – du hanterar stress bättre.
- Du blir starkare, lugnare och inte lika lätt irriterad. Ditt självförtroende växer.
- Blodtrycket sänks, blodsockret stabiliseras och det onda kolesterolet i blodet sänks.
- Du minskar risken för hjärtinfarkt och diabetes typ II (åldersdiabetes).
- Listan kan göras mycket längre – se punkterna som ett axplock.

För det tredje – Börja omedelbart, vill du göra denna fantastiska resa som kallas livet, så måste du sätta dig på förarplatsen och själv bestämma färdriktningen. Det är de första turerna som tar emot mest. Så ju tidigare du startar resan, desto snabbare kan du koppla in farthållaren.

För det fjärde – Det är viktigare med regelbundenhet än att du förtar dig under ett långpass. Se det ungefär som tandhälsa – nästan alla har förstått att det är viktigt att borsta tänderna regelbundet och ofta – det är inte många som planerar en långborstning på söndag för att klara hela veckans tandhälsa. Det är lika med fysisk aktivitet lite och ofta. De dagliga trettiominuterna kan till och med delas upp i två eller tre pass per dag. LYCKA TILL med motivation för motion.