



# Hälsobyran

## **Valet att välja**

Många har uppfattningen om att vi går till val i Sverige vart fjärde år! Men vet du egentligen hur många val du gör varje dag, året runt... Du måste fatta viktiga beslut varje år, månad, dag och till och med minut! Från det att du stiger ur sänghalmen tills du på nytt lägger ihop dina ljusblå. Har du funderat på vilken möjlighet du förfogar över – varje dag är en ny dag fylld av nya val och nya möjligheter.

När det gäller att göra livsstilsval och val för en god hälsoutveckling möter jag på min mottagning kunder som redan tagit ställning och vill få råd, tips och hälsocoachning eller provtagning för att kunna gå vidare. Utanför min mottagning ser jag en tendens att det vill många starta med förändringen på måndag, har inte ni också hört en vän eller i varje fall en bekant som säger att - På måndag ska jag sluta röka, börja motionera eller börja banta...

De som inte gör det aktiva valet kallas inom valrörelsen för soffliggare och inom hälsoforskningen pratar vi om soffpotatisar. Ett exempel som forskningen nu lyfter fram är att ca 36 procent av Sveriges vuxna befolkning är tillräckligt fysisk aktiv och bara 9 procent äter tillräckligt med frukt och grönt. Det visar en sammanställning som Statens Folkhälsoinstitut har tagit fram i samband med satsningen Ett friskare Sverige!

Nu när vardagen återkommer och livet återgår till en mera inrutad vardag är det många som vill göra slag i saken: **Ett aktivt hälsoval.**

Här kommer sju råd till dig som vill vara med och se att varje dag är fylld av nya möjligheter och Du kan själv göra avgörande val för att få leva frisk länge!

1. Kroppen och knoppen fungerar bra om du äter regelbundet, frukost, lunch, middag och något mellanmål däremellan, ät lagom mycket. Om du hoppar över en måltid så kommer "katastrofen" några timmar senare, och du tappar kontrollen, eftersom ditt blodsocker är i botten.
2. Ät lördagsgodis – om du inte unnar dig något onyttigt så faller du förr eller senare för frestelsen ändå. Lördagsgodis är en bra uppfinning!
3. Öka din vardagsmotion. Vi har i västvärlden varit mycket effektiva i att bygga bort nästan all fysisk aktivitet i vår vardag. Bilar, hissar, fjärrkontroller, internet och TV med mera är ju i och för sig trevliga uppfinningar men de gör att vi blir feta, får ont i ryggen, blir deprimerade och trötta. Försök därför att använda din kropp så mycket det går i din vardag: ta trapporna, cykla, klippgräset med handgräsklippare och PROMENERA MERA.
4. Börja träna – Fysisk inaktivitet är ett större hot mot din hälsa än vad rökning är. Träning ger hundratals positiva effekter.
5. Det räcker med lite – Små förändringar som görs kontinuerligt under lång tid är mycket bättre än stora förändringar under en kort tid. Gör därför små korrigeringar av dina vanor som du känner att du kan upprätthålla på lång sikt och låt det bli din nya livsstil. Ex: Det är bättre att träna en gång per vecka under ett år än att träna sex dagar per vecka i en månad. Sänker du ambitionen en aning så är det mycket större chans att du lyckas.

6. *Börja nu – skjut inte upp det till morgondagen eller måndag.*
7. *När du provat, känn efter hur det kändes? Blev du inte lite gladare och lite piggare? Då kan du tänka dig hur det känns att träna och äta regelbundet.*

*Om du nu har gjort valet att välja kan jag bara GRATULERA. Se varje dag som en ny möjlighet för att få leva frisk länge! I morgon är första dagen på resten av ditt liv. Gårdagen kan du inte förändra!*

 Lena Svedevall  
Sjuksköterska, Hälsostrateg och Hälsocoach