

Rehab resor till solen

Övervikt ett problem som går att ändra på

WWW.RESORTILLSOLEN.SE

2020-2022

Rehab resor till solen

Övervikt något som vi kan ändra på med rätt hjälp

Det kan finnas en mängd olika orsaker till att vi drabbas av övervikt och fetma men många av dessa handlar om levnadsvanor. I många delar av världen äter vi allt för mycket samtidigt som vi ägnar oss åt för lite fysisk aktivitet. Matvanorna inkluderar i allt större mängd saker som läsk, godis och snabbmat. Stora organisationer som Världshälsorganisationen (WHO) har identifierat övervikt och fetma som ett folkhälsoproblem och pekat ut ett allt mer stillasittande som en av de stora bovorna.

Faktorer som påverkar vikten

Många känner idag av både stress och sömnproblem, ibland separat, andra gånger relaterat till varandra, och det här är två faktorer som kan påverka vår vikt. Det är inte ovanligt att om man är stressad och/eller deprimerad använda mat för tröst i vardagen, vilket naturligtvis påverkar vikten. Om vi sover för lite påverkar de hormoner som kontrollerar aptiten och mängden hormoner minskar vid mindre sömn vilket kan öka risken för inte bara fetma utan även andra sjukdomar.

Det kan föreligga ärftlighet vid övervikt och fetma och även vår ålder påverkar. Ju äldre vi blir desto mer brukar ämnesomsättningen minska vilket gör att även om man fortsätter äta samma mängd som tidigare så ökar man i vikt. Hos kvinnor förekommer även viktförändringar under klimakteriet. Det finns även sjukdomar som kan leda till övervikt av lite olika orsaker. Vissa sjukdomar, som hormonsjukdomar, påverkar direkt aptit och ämnesomsättning. Andra sjukdomar kan orsaka nedsatt fysisk aktivitet vilket i sin tur kan leda till övervikt då man rör på sig mindre, för lite eller inget alls. Det finns även vissa läkemedel som kan bidra till att man ökar i vikt vilket behandlande läkare i så fall bör informera om när man beslutar att sätta in dessa.

Börja med livsstilsförändringar

Innan det blir aktuellt med medicinska behandlingar, kanske till och med innan man behöver boka tid hos vården, kan det vara värt att göra förändringar på egen hand. Förutsatt att man inte har några medicinska hinder så går det oftast att ändra sina levnadsvanor, men det är långt ifrån lätt. Det är inte ovanligt att stöta på patrull på vägen, ofta i form av den egna viljestyrkan. Ett vanligt misstag är att man försöker för mycket, för snabbt. Alltför tuffa dieter eller omläggningar i kost kan vara svårt att följa under en längre tid. Då är det lättare att sätta upp små och genomtänkta förändringar som i förlängningen kan ge en positiv effekt på vikten, och hälsan.

Eftersom man vet att livsstilsfaktorer som mat, alkohol, stress, sömn och fysisk aktivitet påverkar vikten kan det vara värt att börja där, och se över vilka förändringar som är enkla och effektiva att genomföra. Vilken metod som är bäst är individuellt, det bästa är att utgå från sig själv och vad man har för mål och att det är en hälsosam väg att gå.

Vår Behandlings modell

Vi lägger stor vikt på dig som individ för att kunna ge dig en personlig anpassad behandling.

Det är grunden att lyssna på sig kropp. Signalerna som passar dig är unika och därför lägger vi inte kraften på gruppträningen utan på personbasis. Promenader och bra kost samt börja allteftersom bygga upp övningar som ökar hjärtrytmen och "flåset"

Var inte rädd för att röra på dig, även om det gör ont eller jobbigt och dessutom bidrar det till viktnedgången som belöning blir allt lättare vartefter träningen intensifieras vi kommer även ha matskola där vi pratar om kostlära och diet tips som oftast börjar långt innan du börjat äta?

Spännande och välkommen till dessa veckor som passar oavsett ålder eller nuvarande BMI

För mer information ring oss gärna 070-798 23 78 eller email info@resortillsolen.se

För vårt arbete är att du ska må bra under och efter dessa veckor och du kan välja 1-5 veckor eller mer beroende på hur ditt övriga livsschema ser ut.