



HITTA FORMEN 2021

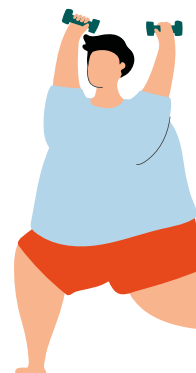
Många av oss har nog någon gång stått där vid tolvslaget på nyårsafton och avlagt ett nyårslöfte om att börja träna eller komma i form. Men ofta kan det vara svårt att nå det där målet. Till en del handlar det om hur vi kanske inte satt upp tillräckligt konkreta mål kring vårt löfte vilket gör att det blir svårt att veta när jag har lyckats eller ej. Ibland kan det också vara så att vi inte vet hur vi ska gå tillväga för att uppnå vårt önskade mål.

Här kommer därför några tips som kan hjälpa dig på traven för att lyckas med din målsättning att förändra dina vanor och leva ett mer hälsosamt liv.

TEXT ANNA FOTO RAWPIXEL, UNSPLASH

Att träna, äta hälsosamt och planera in tid för återhämtning är avgörande faktorer för att vi ska lyckas med vårt nyårslöfte. Men hur vet vi att vi hittar rätt i denna djungel av hälsotips om bästa dieten eller träningen som vi dagligen kan läsa om i media och sociala medier.

Sportzonen ska försöka sammanställa den kunskap och forskning som finns inom det här området. Vår förhoppning är att guida dig rätt genom fyra områden som är centrala för att lyckas med din livsstilsförändring.





*"Vi bör vara måttligt aktiva
minst 150 minuter i veckan.
Det kan räknas om till 30 minuters
aktivitet varje dag..."*

1

Vardagsmotion: Vi bör vara måttligt aktiva minst 150 minuter i veckan. Det kan räknas om till 30 minuters aktivitet varje dag, där måttligt innebär att vi får en lättare pulsökning som gör oss lätt andfådda och varma. Det kan till exempel handla om en raskare promenad. Dessa 30 minuter kan också delas upp i mindre delar under dagen och behöver inte vara sammanhängande, exempelvis i 10 eller 15-minuters aktiviteter.

2

Träning: Rekommendationen är att vi bör försöka få in 75 minuters träning som är av högre intensitet varje vecka. Det innebär att vi gör en aktivitet, där vi har svårt för att prata samtidigt som vi utför aktiviteten och där vi får en ordentlig pulsökning. Även denna träning kan med fördel delas upp i kortare pass.

3

Kost: Det finns många olika dieter som vi får rekommendationer att följa för att vi ska må bra. Men vilken diet är då den rätta? Ser vi på vad den samlade forskningen förespråkar kan vi konstatera att hälsosamma matvanor fokuserar på helheten. Vi bör äta mer grönsaker, frukt och bär, fisk och skaldjur liksom baljväxter och vegetabiliska oljor. Samtidigt som vi bör minska konsumtionen av rött kött och livsmedel med tillsatt socker och alkohol.

4

Sömn och återhämtning: För att få ihop helheten behöver vi också återhämtning. Vårt behov av sömn varierar mellan oss människor, men i regel behöver en vuxen människa i genomsnitt sova sju timmar. Något mindre under sommarhalvåret. Det är viktigt att du utgår från dig själv vad just du behöver och om du känner dig utvilad när du vaknar.

SAMMANFATTNINGSVIS För att må bra behöver vi en balans mellan dessa fyra delar för att uppnå en god hälsa. Att det kommer att ske avvikelser beror självklart på vilka förutsättningar vi har och hur vår livssituation ser ut. Men se gärna vad du kan börja med eller fortsätta att göra, saker som du gör bra idag och finns det något i din vardag som du kan förändra för att nå en bättre hälsa i vardagen. Kan du ta cykeln istället för bilen för att öka din vardagsmotion eller hitta nya favoriträtter i vardagen som innehåller mer grönsaker?

Lycka till med ditt nyårslöfte om att förändra dina vanor och leva ett mer hälsosamt liv, om du var en av dem som lovade dig själv det vid tolvslaget på nyårsafton!