



VIDSTE DU AT:

I 1960 ARBEJDEDE 20 PCT.

AF ALLE BESKÆFTIGEDE INDEN FOR

LANDBRUG OG FISKERI?

I DAG ER DENNE ANDEL FALDET TIL 5 PCT.

Kilde: Danmarks statistik

Sundhed i balance med Chris MacDonald



Chris Macdonald

Politikens Fitness og Nutrition Expert
Tilknyttet Institut for Idræt på Københavns Universitet
Leder af det professionelle kvinde cykelhold fra Team S.A.T.S.

I sidste nummer snakkede vi om det faktum, at første skridt mod en sundere livsstil er at beslutte sig for om man virkelig vil ændre på tingene. Så snart beslutningen om at "nu skal der ske noget" er taget, dukker følelsen af ambivalens op: Jeg får noget, men jeg er nødt til at opgave noget andet. Og dertil kommer selve frykten for forandring. De fleste af os er bange for forandring, uanset om vi vil indrømme det eller ej. Ofte ville vi hellere holde os til det velkendte, det sikre. Vi accepterer vores nuværende situation, også selvom det gør os uheldige.

Med andre ord er vi nødt til at bevæge os ud af komfortzonen. "Man kan ikke lære en gammel hund nye tricks", "Hellere djævelen man kender", "Man ved hvad man har...". Ordsprogene husker os på at være bange, eller i hvert fald mistænksomme, når det handler om fremtiden og forandring. Men det er vigtigt, at man er i stand til at tilpasse sig og komme igennem tingene, og at man kan løse problemerne. Det er måske ikke en moderigtig ting at sige, men det kræver altså mod at forandre ting i dit liv. Og én ting er sikkert. Hvis du ikke prøver, kan du ikke fejle - men du kan heller ikke lykkes.

Harold Abrahams (Én af de mest berømte Olympiske atleter gennem tiderne, på grund af hans profil i filmen Chariots of Fire): "Jeg løber ikke for at blive slået! Jeg løber for at vinde. Hvis jeg ikke kan vinde, løber jeg ikke."

Sybil Gordon: "Hvis du ikke løber, kan du ikke vinde" (fra filmen Chariots of Fire)

Forandring udfordres af nye vaner:

• Vane-mennesker

Der er ingen tvivl om, at vi er vane-mennesker. Børstede du for eksempel tænder i dag? Hvorfor? Hvis du normalt kører en bestemt rute til arbejde, så ved du sikkert også hvor mærkeligt eller ubekvemt det kan føles, hvis du pludselig er nødt til at finde en ny rute, fordi den du plejer er lukket pga. vejarbejde. Vanerne er en dybt forankret del af vores liv. Tag ikke fejl. Dine vaner vil afgøre din fremtid.

Hvor lang tid tager det at ændre en vane? Nogle forskere har foreslået et tilfældigt antal dage, 21 til 30. Men jeg tror, at det afhænger af hvor indgroet vanen er i dit liv. Det er også interessant at bemærke, at når det handler om en ny vane, er det sværere IKKE at gøre noget, end det er at GØRE noget.

Med andre ord er vi nødt til at bevæge os ud af komfortzonen

Så, hvis du ikke træner eller spiser frugt, vil det sandsynligvis være nemmere at begynde at gøre det, end det vil være at prøve at droppe en dårlig vane som rygning eller at spise chokolade eller is efter hvert måltid. Hvis en høne, der har en hjerne på størrelse med en ært, kan have disciplinen til at ruge på et æg i 21 dage, dag ud og dag ind, så er det nok ikke for meget at forlange at vi udviser tålmodighed i det samme antal dage, før vi forventer at se forandring.

• Livets små vaner

Vi har alle vaner, og masser af dem. Tit tænker vi på vanerne som ubevidste og noget, vi bare gør. Og endnu oftere tænker vi på vaner som noget skidt, som vi gerne ville "bryde" eller holde op med. Men ikke alle vaner er dårlige! Faktisk er nogle vaner både sunde og nødvendige!

De fleste af os har brug for både at udvikle nye vaner og få ny viden, og samtidig bryde gamle vaner eller adfærdsmønstre, når vi skal forbedre vores sundhed. Men det er nemmere at udvikle en ny vane, end at bryde gamle. For at kunne bryde en vane, er det vigtigt at man prøver at identificere hvilket formål vanen har haft. Selvom det er en dårlig vane, kan jeg love dig for, at der er en grund til at du har gjort det, for vi gentager nemlig aldrig en adfærd, der ikke udfylder en funktion eller har et formål. At n

Sundhed i balance med Chris MacDonald *Fortsat*

► til bunds i hvorfor vi gør tingene, er én af nøglerne til at få succes med at komme ud af vanen. Der er nogle rutiner, som vi faktisk skal stræbe efter bliver vaner. Træning er sådan en rutine. Faktisk er træning ikke kun en god vane at komme ind i, det er en essentiel vane!

• Træningsvanen!

På grund af den moderne transport og jobs, der kræver at man sidder ned hele dagen, bliver flere og flere mennesker lullet ind i en stillsiddende livsstil. Desværre er sådan en livsstil som regel skadelig for vores helbred. Menneskekroppen er trods alt skabt til bevægelse! Bevæger man sig ikke, vil man uden tvivl snuppe et par år af sit liv!

For virkelig at være effektiv, skal træning blive en vane. Det skal gøres regelmæssigt, flere gange om ugen. Vane- og reglemæssig træning vil trimme og tone din krop, ligesom det vil styrke dine muskler, inklusiv dit hjerte. Stærkere muskler og en veltrænet krop kan medvirke til et sundere og længere liv.

• Opbyg træningsvanen

For at have succes med at opbygge træningsvanen, skal du vælge en aktivitet, som du synes er sjov, som at gå eller svømme. Du vil ikke kunne gøre træning til en vane, hvis du ikke synes, at det er sjovt! Vær sikker på, at du har evnen og færdighederne til at deltage i den aktivitet, du har valgt. Reservér så et par minutter hver dag til det. Vælg et tidspunkt på dagen, der passer dig godt og sæt realistiske mål (lad være med at sætte dig selv op til at fejle!). Selvom alt hvad du kan svinge det op til i begyndelsen er at komme ud af stolen og tage en kort gåtur rundt om kontorbygningen, så er det bedre end ingenting! Hver lille bevægelse, hvert lille skridt du tager, er et skridt henimod at opbygge din nye træningsvane! Så læg ud med babyskridt og øg gradvist længden og intensiteten af dine træningsture.

Det er alt, hvad vi har plads til i denne måned. Jeg glæder mig til at præsentere en rigtig god formel for succes i næste måned.

Med sundhed, Chris MacDonald

Hvis der skulle være spørgsmål eller kommentar er du meget velkommen til at skrive til chris.macdonald@pol.dk

Hvad koster:

- én god medarbejders sygdom i en måned?



- én sygeseng på hospitalet?
- én behandling hos fysioterapeut,
kiropraktor eller massør?



..... én god massagestol koster

under kr. 30.000,-

**Massagestolen har altid tid til dig
- hele døgnet rundt**

**Tlf. 49 13 41 32
info@sundcentret.dk**

www.sundcentret.dk

Argumentation



Når du skal gennemtænke din argumentation, bør du stille dig selv følgende spørgsmål:

- Hvad er din primære påstand, dvs. hvad er dit hovedbudskab, dit hovedargument?
- Hvad begrundes denne påstand med? Hvad har du af dokumentation, fakta, erfaringer m.m., der kan understøtte din påstand?
- Har du nogle konkrete eksempler fra det virkelige liv, der kan understøtte din påstand?
- Hvad kunne dine tilhørere sidde inde med af indvendinger mod din påstand? Hvad har de af modstand, og hvad kunne de begrunde det med?
- Hvordan vil du kunne tilbagevise og argumentere imod disse indvendinger?

Når du har fundet svarene på disse spørgsmål, så har du information nok til at kunne bygge din argumen-

tation op. For at din argumentation bliver klar og nem at forstå, kræver den en vis systematik i sin opbygning.

Systematisk opbygning af argumentation

- Påstand
- Begrundelse
- Eksempel
- Tænkt indvending
- Modargumentation

Tænk du tilhørernes eventuelle indvendinger med ind i din argumentation, imødekommer dem og tilbageviser dem, så vil din argumentation fremstå endnu mere gennemtænkt, overbevisende og lodig. □

Fra www.lederne.dk