

SUNDHEDSHJULET

Øjebliksbillede. Sundhedshjulet giver dig et billede af, hvordan det står til med din sundhed lige nu. Hvad gør du rigtig godt? Og hvor kan du sætte ind for at få en sundere og mere aktiv hverdag? Med til en sund livsstil hører fire områder: motion, sund mad, søvn/restitution, og at du er motiveret/interessert i at lære mere. I sidste uge så vi på mentaliteten, i denne uge er det den sunde mad, der er på dagsordenen.

Spørgsmål. Du skal svare på en række spørgsmål og angive dine svar på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er 'ingen indsats' og 10 er 'en god, solid indsats' for at leve sundt. Hvis du ryger, kan du trække 3 point fra hver af dine scores i Sundhedshjulet.

Igen og igen. Når du er færdig, har du et klarere billede af dine stærke og svage sider. Målet er en fin, rund cirkel. Den viser, at du gør en lige stor indsats inden for hvert af de fire områder. Du kan tegne dit sundhedshjul igen og igen. Så du følger, hvordan du arbejder dig hen imod at være sundere. Uanset om dit sundhedshjul viser en cirkel, der kun når til 3 på alle søjler, eller om det er en, der når til 8, så er essensen, at du hver dag udfordrer dig selv og bliver ved med at tage skridt mod et sundt og aktivt liv.

På nettet. Du kan også tage testen på www.tjek.dk/sundhedogmotion.

Alkohol

Selv om det er sandt, at et glas rødvin et par gange om ugen måske øger nogle aspekter af sundheden en lille smule, så har man ikke brug for alkohol i kosten for at score et 10-tal i Sundhedshjulet.

0-4 genstande om ugen giver et 10-tal på en skala fra 1-10. 5-8 genstande giver et 8-tal. 9-12 genstande giver et 6-tal. 13-14 genstande giver et 4-tal. 15-16 genstande giver et 2-tal.

være nærende også forebygge visse sygdomme. Prøv at få superfoods på tallerkenen hver dag. Det er bl.a. bær (særligt blåbær), broccoli, spinat, tomater, bønner, tofu, valnødder og mandler, laks, store grovvalsedede havregryn, appelsiner og kiwier.

7-8 superfoods om dagen er 10. 4-6 superfoods om dagen er 8. 2-3 superfoods om dagen er 6. 1 stk. superfood om dagen er 3. Ingen er 1.

Din superfood-score: ____

Portions- og kaloriekontrol

De fleste spiser for meget. Det er forståeligt, eftersom vi er drevet af vores grundlæggende instinkter til at spise, og det giver os stor nydelse. Det er vigtigt at lære at kontrollere portionerne og forstå, hvor mange kalorier vores krop har brug for, og prøve ikke at overspise.

Jeg ved, hvor mange kalorier min krop har brug for hver dag. Jeg holder øje med det, og jeg spiser ikke mere, end jeg har brug for på de fleste af ugens dage, og min kropsvægt er der, hvor den bør være: 10

17 genstande eller mere om ugen giver et 1-tal.

Din alkohol-score: ____

Samlet score for drikkevaner

Tag dine fire scores fra rent vand, sodavand, koffein og alkohol. Læg dem sammen og divider resultatet med 4, og du har din score for drikkevaner. Skriv tallet ned.

Samlet drikkevane-score: ____

Jeg ved ikke, hvor mange kalorier, jeg skal spise, og jeg er lidt overvægtig og spiser til det punkt, hvor jeg er meget mæt, et par gange om ugen: 5

Jeg ved ikke, hvor mange kalorier, jeg skal spise, eller hvor mange jeg spiser. Jeg spiser til det punkt, hvor jeg er mæt, mindst en gang om dagen, og jeg er overvægtig: 1

Din kontrol-score: ____

Samlet score for spisevaner

Tag dine seks scores for spisevanerne (junkfood, sukker, fedt, grønsager og frugt, superfoods og portions- og kalorieindtag). Læg dem sammen og divider med 6. Det er din gennemsnitsscore for spisevaner. Skriv tallet ned:

Gennemsnit for spisevanerne: ____

Samlet gennemsnit for ernæring

Tag dine to gennemsnit (drikkevaner og spisevaner), læg dem sammen og divider med 2, så du får gennemsnittet. Det er din score for ernæringssektionen af Sundhedshjulet. Tegn din score ind på dit hjul!

Din samlede score for ernæringsområdet på Sundhedshjulet: ____

BREVKASSE

Kasketten er fin
M.S. (kvinde, 34 år, København): Hej Chris MacDonald. Jeg er en pige på 34 år, der er begyndt at løbetræne for godt et år siden, kraftigt inspireret af dine artikler i avisen. Jeg løber gerne 8-10 km tre gange om ugen. Jeg kan bedst lide at løbe med en kasket på, men nu siger min nye kæreste, at det er en dårlig idé, fordi man så risikerer at blive overophedet, fordi man ikke kan komme af med sveden? Tak for svar.

Chris MacDonald: Hej M.S. I hvile kan vi afgive op til halvdelen af kroppens varmeudstråling fra hovedet. Men mens man træner, foregår størstedelen af varmeafgivelsen fra kroppen via fordampning af sved.

Du fjerner altså en masse varme fra kroppen via alle de områder, hvor der er sved, og det er ikke kun på hovedet. Derfor vil alt tøj på kroppen faktisk hæmme varmeafgivelse - også en kasket.

Moderne kasketter designet til løb er afet åndbart materiale og reflekterer typisk også solens stråler. Derfor udgør de ikke et stort problem i forhold til den generelle varmeregulering under træning og vil helt sikkert være rigtig gode til at beskytte din hud og øjnene mod solen (når den altså skinner!), og den kan også være god til at holde sved væk fra øjnene.

Jeg har altid haft kasket på, når jeg har trænet, lige fra dengang jeg var eliteroer. Og så når jeg træner indendørs.

Når jeg cykeltræner uden dørs, har jeg altid cykelhjelmen på. Ryttere, der siger, at hjelmen resulterer i overophedning, er ikke up to date med forskningen og sætter livet på spil uden en hjelm.

Flere undersøgelser har vist, at en moderne cykelhjelme hverken har negative effekter på reguleringen af kropsvarmen eller på præstationen. Så fortsæt bare med kasketten på. God træning!

Få et nyt program

H.J. (kvinde, 27 år, Kbh. Ø): Hej Chris. Jeg er frustreret! Jeg har lagt min kost om og trænet (løb på løbebånd samt styrketræning efter et program, som jeg har fået af en instruktør i mit fitnesscenter) i lidt over otte måneder. I starten gik det rigtigt

SKRIV TIL



Kost- og ernæringseksperter Chris MacDonald (chris.macdonald@pol.dk). Udvalgte spørgsmål og svar vil blive offentliggjort her. Chris MacDonald kom til Danmark fra USA og forsker i ernæring og fysisk træning ved Institut for Idræt, Københavns Universitet. Desuden er han spinningstræner hos fitnesskæden Fitness dk.

godt, og jeg kunne mærke meget fremgang, og jeg tabte mig, men nu er det, som om alting er gået i stå. Intet sker der! Vægtmålen er som klistret fast på vægtskiven. Hvad skal jeg gøre? Jeg gør jo det samme, som jeg hele tiden har gjort, så jeg kan ikke forstå det. Jeg har hørt, at man kan nå et plateau. Kan man gøre noget for at få kroppen i gang igen? Jeg håber, at du kan give mig et råd.

Chris MacDonald: Hej H.J. Jeg hører ofte folk sige til mig, at deres krop har nået et plateau, og at de ikke kan tabe sig mere eller komme i bedre form. Men lad os slå en ting fast: I 99 procent af tilfældene er det ikke, fordi kroppen har nået et plateau, men fordi træningsprogrammet har!

Din krop har regnet dig ud og tilpasset sig. Kroppen vil altid prøve at tilpasse sig de udfordringer, du udsætter den for, for at gøre livet lettere for sig selv. Og den er fantastisk god til det! Det gælder også for træning.

Hvis du træner en type træning, så vil din krop tilpasse sig den givne træning, så det bliver nemmere for dig næste gang.

Derfor er variation et af kodeordene til effektiv træning. Det handler om at blive ved med at overraske kroppen for at få den til at ændre sig. Og kroppen er intelligent. Den vil ændre sig for dig lige så længe, du bliver ved med at udfordre den. Så snart der ikke længere er nogen udfordring i det for kroppen, så stopper forandringerne.

Hvis du udsætter kroppen for det samme træningsprogram og de samme bevægelser, som du har gjort i de seneste otte måneder, så behøver kroppen ikke længere at arbejde så hårdt, og dermed får du mindre relativt udbytte af træningen.

Det er altså dit program, der har nået et plateau - ikke dig. Få en god instruktør til at

hjælpe dig med at designe et nyt program til dig, og sørg for, at du bliver ved med at ændre og variere, så du bliver ved med at overraske kroppen.

I forhold til vægttab er det også vigtigt fortsat at tilpasse din kost, så der fortsat er et lille underskud på kaloriebalancen i takt med, at din kropsvægt og dit træningsprogram ændrer sig.

Vand giver lavere puls

R.E. (mand, 39 år): Hej Chris. Jeg træner spinning cirka 3 gange om ugen, hvilket jeg er meget glad for. Jeg har været i gang i cirka 6 måneder. For en måneds tid siden fik jeg et pulsurs i fødselsdagsgave, og jeg er begyndt at træne med det og er meget glad for det. Aner ikke, hvordan jeg har kunnet træne uden!!! Jeg sveder enormt meget under en spinningtime, og nu har jeg hørt, at det kan have betydning for pulsen, hvis man mister meget væske. Det lyder mærkeligt, synes jeg, så jeg ville høre dig: Er det en skrøne?

Chris MacDonald: Hej R.E. Til lykke med pulsuret. Det er et rigtig godt redskab til at følge med i, hvor hårdt kroppen arbejder, når man cykler, løber eller anden kredsløbstræning. Der er mange faktorer, der påvirker pulsen. Og det er rigtigt, at væsketab er en af dem. Når du mister væske gennem sveden, mister du blodplasmavolumen (blodplasma er den vandige del af blodet). Dermed reducerer du din blodvolumen, og det vil resultere i en stigning i pulsen for en given træningsintensitet. Det betyder, at din samlede præstation forringes.

Sørg altid for at have drukket godt med vand før træningen, og fortsæt med at fylde på vanddepoterne undervejs, så du erstatter så meget som muligt af den væske, du taber med sveden, og dermed minimerer risikoen for at dehydrere.

Nyd livet

Med VELFAC vinduer slipper du for at male. Besøg VELFAC VinduesHuset eller VELFAC.dk

VELFAC®

VINDUER FOR LIVET