

10 dages udfordring

Nu har du tegnet alle fire punkter ind i Sundhedshjulet. Forbind punkterne, så du får en rund form. Formen og størrelsen afslører, hvor du har dine svage og stærke sider. Har du lyst til at gøre noget ved sagen og forbedre de dårlige og styrke de gode, så har du nu chancen.

Enhver forandring handler om at tage det første skridt - og blive ved! Vælg en udfordring inden for hvert af de fire områder i Sundhedshjulet, og forpligt dig til at gøre den til en del af dit liv i de næste 10 dage.

Husk, at dette er et skridt på en fortsat rejse. Når de 10 dage er gået, så giv dig selv en ny 10-dages udfordring. Du kan løbende vende tilbage til Sundhedshjulet og se, hvordan det står til. Skridt for skridt får du luget ud i uvanerne og indført nye, sunde vaner.

Mentalitet

● Sig til dig selv hver dag, fem gange: »Jeg er på vej til en bedre tilstand af sundhed og energi«.

● Træk vejret! Tag to gange om dagen, hvor du sætter tungen lige bag fortænderne, trækker vejret ind over 4 sekunder, holder vejret i 7 sekunder og puster ud over 8 sekunder. Gentag 4 gange.

Kost

- Drik mindst 2-2,5 liter rent, frisk vand hver dag.
- Drop al saftvand, cola og cola light.
- Drop næsten alt eller alt slik og junkfood.

Træning

- Forpligt dig til 30 minutters motion, hvor du har pulsen oppe via powerwalking, jogging eller cykling hver dag.
- Forpligt dig til 10 mavebøjninger og 10 armbøjninger hver dag.

Søvn

- Gå i seng på næsten samme tidspunkt hver dag i 10 dage, og afsæt 8 timer til at sove.
- Afsæt 4 gange i løbet af 10 dage, hvor du tager 15 minutter til 'tid alene' med dine egne tanker.

God fornøjelse!
chris.macdonald@pol.dk

BREVKASSE

Pauser giver energi

J.J. (mand): Hej Chris. Tak for mange gode artikler om træning og sundhed. I Politiken sidste søndag skriver du i forbindelse med sundhedshjulet (kost), at det ikke hjælper at drikke en cola for at få energien tilbage (f.eks. når man sidder og studerer). Kaffe skulle heller ikke være den gode løsning. Så hvad gør man for at 'komme tilbage'? Druesukker (fra f.eks. faxe kondi)? Chokolade? Frugt (f.eks. bananer)? Hvidt brød?

Chris MacDonald: Kære J.J. En af de største misforståelser i forhold til at have det godt er, at du skal spise noget, når du føler energien dale, fordi det får blodsukkeret til at stige med raket fart. Hvis man er syg og lider af en sygdom som sukkersyge, så kan det måske være en løsning i nogle tilfælde. Men for den sunde menneskekrop er hurtigt sukker ikke den bedste løsning for at få energien op igen, for eksempel når man har siddet og studeret eller arbejdet i lang tid. Hvis man faktisk ikke har spist i længere tid, så kan det selvfølgelig hjælpe at få noget indenbords - ikke hurtigt sukker, men en sund snack som en håndfuld usaltede og uristede nødder, frisk frugt eller yoghurt med banan. Sørg også for at få nok væske. Men hvis trætheden ikke skyldes sult, så er den bedste energi-booster ofte at få noget motion. Gå en tur på ti minutter eller find nogle trapper og løb op og ned ad dem, også i ti minutter. Det kan give fantastisk energi til både krop og hjerne. Den menneskelige krop er ikke vild med at sidde stille i meget mere end 25 minutter, og hjernen er heller ikke vild med at fokusere på en opgave i meget længere tid end det. Jeg vil foreslå, at man tager en aktivitetspause på fem-ti minutter hvert 25. minut. Det virker!

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.

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/interesset i at lære mere. I de seneste tre uger har vi gennemgået mentaliteten, kosten og motionen. I denne uge ser vi på restitution, eller hvile.

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/sundhedsmotion.

Der må være en grænse

Hårtransplantation med de nyeste teknikker

Behandling udføres af danske læger
Hårfjerning og Hudbehandling udføres med:

POWERLITE/600*

For tidsbestilling og information, kontakt:



Tlf. 7553 4999 - www.medica-klinik.dk

Plastikkirurgi

28 års erfaring indenfor alt i plastik- og kosmetisk kirurgi

- Brystforstørrelse bl.a. via armhulen
- Brystløft - Brystreduktion
- Fedtsugning - Lipo sculpture
- Næsekorrektioner*
- Øjenlægsoperationer
- Ansigtssløftning
- Hårtransplantationer
- Slapt maveskind*
- Læbeforstørrelse

RYNKEBEHANDLING

- AHA ansigtspeeling
- Botox / Vistabel
- Restylane/Perlane
- Aquamid

LASERBEHANDLING

- Pigmentforandringer
- Karsprængninger
- Brune pletter



Ring efter vort informationsmateriale
* Tilskud for sygeforsikringen
"danmark" jvf. gældende regler

Financiering kan tilbydes
Ring og aftal tid for konsultation

Privatkliniken

H.C. Andersens Boulevard 42, 1553 Kbh. V
Tlf. 33 14 78 26 eller 33 14 28 29
Telefontid kl. 09.00 - 16.00

www.privatkliniken.dk

Undervisning

Dans

FLAMENCO. START AUGUST og september. Atelier Flamenco. Vesterbrogade 112C www.flamenco.dk 38 87 21 93

Ballet

THERESE BØVINGS BALLETSKOLE Klassisk ballet v./ Kgl. balletdanser Therese Bøving. Hold for børn og voksne, begyndere og viderekomne. Undervisning City, Østerbro og Lyngby. Yderligere oplysning, program og tilmelding: 4593 0905 mellem kl. 14:00 - 18:00

Kreative fag

KERAMIKSKOLEN NYE KURSER. Åbent hus søndag 19.8. 12. til 14. Dagskole, aftenskole, drejekurser. Dag Hammerschølds Alle 3, 2100 København Ø, tlf. 35 38 30 84 www.keramisk-skolen.dk Tilmelding HOF 33 11 88 33

Anden undervisning

TEGNING- AKVAREL- MALERI Korte kurser for voksne tilbydes året rundt. Ring efter program. Tegne- & Maleskolen på Værnedamsvej, 33 23 09 38 www.tegnemaleskolen.dk

FOLKEUNIVERSITETETS EFTERÅRS-PROGRAM. Universitetskurser og forelæsningsrækker for alle. Eftermiddag, aften eller weekend. Se www.fukbh.dk eller ring 3348 4428

Vil du have udsigt til noget andet i aften?

iBYEN.dk

iBYEN anmelder en ny café hver fredag

