

Din mentalitets-ændring begynder her

En ny og forbedret udgave af Chris MacDonalds sundhedshjul giver dig et præcist billede af dine styrker og svagheder.

Mentalitet har stor effekt på, hvor meget du vil handle inden for de andre områder af sundhedshjulet, så det er her, vi starter. Tre faktorer giver point til dit mentalitetsgennemsnit: information, inspiration og motivation.

Information

Information giver dig de redskaber og den viden inden for hvert af områderne, som du har brug for til at handle og træffe gode valg. Det handler også om at forstå, hvorfor alle fire områder af Sundhedshjulet er vigtige, og hvordan de påvirker hinanden. For lidt information giver problemer!



CHRIS MACDONALD

Spørg dig selv, på en skala fra 1-10, hvor meget information/viden du har om:

Positiv indstilling (videnskab om positiv attitude og opbygning af selvtillid): 1-10

Ernæring (videnskab om sundhedsfremmende ernæring): 1-10

Træning (videnskab om sundhedsfremmende motion): 1-10

Hvile (videnskab om søvn og stresskontrol og tid til dig selv): 1-10

1 er ingen eller meget lidt viden/information, og 10 er, når du føler, at du ved meget om det og kunne undervise andre i det. Skriv dine point ned for hvert af de fire informationsområder. Læg resultaterne sammen og divider med 4.

For eksempel: viden om positiv indstilling: 4, viden om ernæring: 3, viden om træning: 6, viden om hvile/stress: 2. Resultaterne lægges sammen: $4 + 3 + 6 + 2 = 15$ og divideres med 4. 15 divideret med $4 = 3,75$, der så er din score for information:

Din informationsscore: _____.

Inspiration

Inspiration betyder 'at blive mentalt stimuleret eller vækket af noget eller nogen'. Det puster liv i informationen - du kan tænke på det som en vejtrækning, hvor du fylder lungerne med frisk luft. Det kaldes også inspiration!

Inspiration får informationen til at tale til følelserne, og følelser danner grundlaget for motivation. Information betyder nemlig intet, hvis det ikke klistrer fast i de små grå, og hvis ikke du bruger din viden aktivt.

Inspirationen kan komme fra bøger, historier og film. Men efter min mening er den stærkeste form for inspiration den, vi oplever ved at blive følelsesmæssigt bevæget af et andet menneske.

Der er ingen tvivl om, at inspirerende mennesker får information til at sidde fast. De har ofte en masse energi (dvs. sundhed), og de påvirker andre med deres smittende energi. Fordi direkte kontakt med inspirerende mennesker er så afgørende for at få informationen til at

MENTALITET. Det kræver information, inspiration og motivation at ændre sin mentalitet. Tjek, hvor disponeret du er for en mentalitetsændring.

hænge ved og for at opbygge motivation, er jeg stor fan af gode coaches og rollemødder. Rollemødder/helte kan være mennesker, som vi ikke har særlig meget til fælles med, men som ganske enkelt inspirerer os, fordi de gør fantastiske ting, f.eks. sportsstjerner.

Samtidig er det også utrolig vigtigt at have rollemødder, der gør ting, som du tror, at du også ville kunne gøre. Altså mennesker, der har succes i livet på områder, hvor du også gerne vil have succes, og mennesker, som du føler, at du har noget til fælles med.

Og du må gerne efterligne, efterligning er et af de stærkeste værktøjer til indlæring og helt afgørende for babyers og børns læring. De følger intenst med og efterligner det, de ser. Når du efterligner, prøver du grundlæggende at kopiere en anden persons handlinger og måder at gøre tingene på, samtidig med at du stiller masser af gode spørgsmål og lærer af den anden persons erfaringer og viden. Jeg lover dig, at alle succesfulde mennesker har efterlignet en eller anden og stillet en masse rigtigt gode spørgsmål, og de fleste af dem har haft en coach.

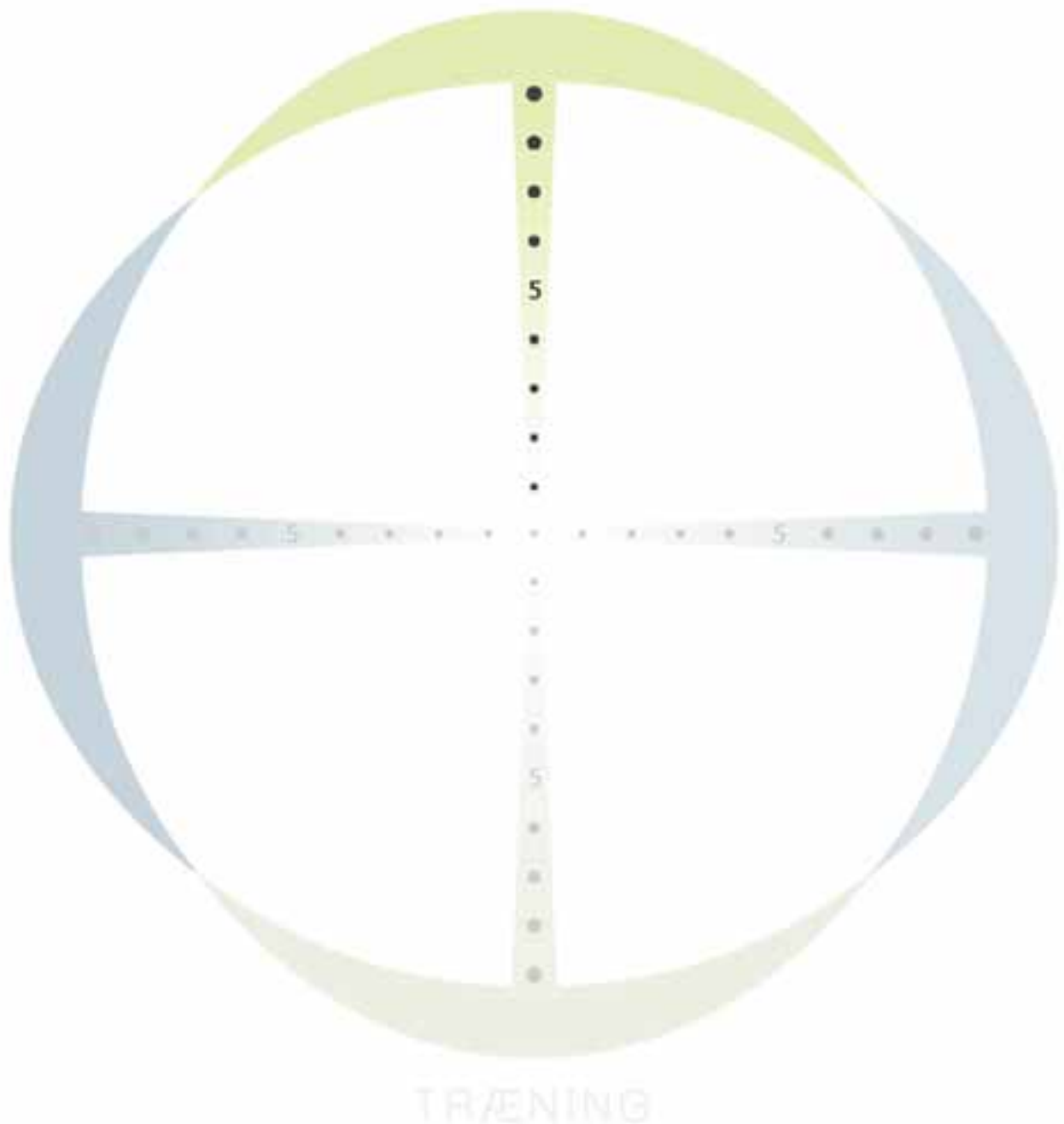
Så, hvor meget inspiration får du i dit liv inden for hvert af de fire områder (mentalitet, ernæring, træning og hvile/restitution)? Giv dig selv en score for hvert af de fire områder. Bliv ikke overrasket, hvis du får nogle 0'er eller lave scores her.

De fleste, som jeg udfylder Sundhedshjulet sammen med, får en masse 0'er på inspirationsområdet, og det forklarer, hvorfor motivationen ikke er tip top, og hvorfor de kæmper. Når du har givet dig selv de 4 scores, så læg dem sammen og divider med 4, præcis som før, da vi snakkede om information. Skriv tallet ned:

Din inspirationsscore: _____.

MENTALITET

RESTITUTION



KOST

Motivation

Motivation styrer alting! Det er en følelse, der kommer indefra. Den bliver påvirket af mange eksterne faktorer og af vores handlinger og humør. Spørg dig selv: Hvor motiveret er jeg for at lære mere, efterligne mere og holde mine kompetencer i top inden for de fire områder af Sundhedshjulet (mentalitet, ernæring, træning, hvile/restitution)? Og husk, at motivation og handling går hånd i hånd! Jeg hører tit: »Jamen, jeg er meget motiveret for at gøre det, men jeg får det bare ikke gjort!«. Men hvis man ikke sætter handling bag intentionerne og bag sin viden, så scorer man ikke højt på motivationsskalaen.

I sidste ende vil meget af motivationen være drevet af 'smerte/nydelse'-princippet. Oplever vi, at en handling giver os nydelse, bliver vi motiverede. Samtidig kan vi også blive meget motiverede, hvis vi oplever, at en handling eller mangel på handling giver os stor smerte! Begge vir-

ker. Men at blive motiveret af inspiration og god information er klart at foretrække frem for at vente, til man bliver motiveret til handling på grund af smerte.

Giv dig selv en score fra 1 til 10 for din følelse af motivation inden for hvert af de fire områder (mentalitet, ernæring, træning og hvile/restitution). Læg dem sammen og divider med 4 igen, præcis som du gjorde for information og inspiration, og skriv tallet ned.

Din motivationsscore: _____.

Samlet score

Tag de tre gennemsnitstal, du har skrevet ned for henholdsvis information, inspiration og motivation, og læg dem sammen og divider derefter med 3. Tegn den ind på dit Sundhedshjul.

Samlet mentalitetsscore: _____.

chris.macdonald@pol.dk

I næste uge fortsætter Sundhedshjulet med næste indsatsområde: ernæring.

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. Som det første ser vi i denne uge på sundhedshjulets top, mentaliteten.

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.

Igen og igen. Når du er færdig, har du et mere klart billede af dine stærke og svage sider. Målet er en fin, rund cirkel. Den viser, at du gør en lige stor indsats inden for hver 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

Kortlæg dine drikke- og spisevaner

I andet kapitel af Sundhedshjulet gælder det ernæring. Både det, du drikker, og det, du spiser, er vigtigt for at få optimal energi og sundhed.

Drikke

Rent vand

Det meste af den væske, du indtager, bør være rent, frisk vand. Drik ca. 1 ml vand for hver kalorie (kcal), du bruger over en 24-timers periode. De fleste kvinder forbrænder ca. 2.000 kalorier (kcal) om dagen og mænd ca. 2.500. Det betyder, at kvinder, der ikke træner så meget, bør drikke cirka 2 liter hver dag og mere, hvis de træner.

Hvis du drikker 2-3 liter rent, frisk vand om dagen, kan du give dig selv 10 på en skala fra 1-10. Hvis du kun drikker 1 liter frisk vand, kan du give dig selv 5. Hvis du drikker 500 ml vand eller mindre, kan du give dig selv 1 på en skala fra 1-10. Bemærk: Nej, juice, kaffe, te, sodavand og andre drikke tæller ikke her.

Din score for rent vand: ____

Sodavand

Er noget skidt. Uanset om det er almindelig sodavand eller 'light', så får det dårlige karakterer. En hel liter sodavand hver dag giver bundpoints! Bemærk, at selv om juice er bedre end sodavand, er det stadig fuldt af sukker og kalorier, og mere end 1-2 glas juice om dagen trækker også ned.

0 glas sodavand om dagen giver 10. 1 liter akkumuleret om ugen giver 8. 1 liter akkumuleret om ugen giver 6. 1 liter hver dag giver 3. 1 liter hver dag giver 1.

Din score for sodavand: ____

Spisevaner

Den mad, vi putter i munden, påvirker vores energiniveau markant. Dårlig mad giver dårlig energi. Ganske enkelt. Her er de seks hovedområder, som giver point i Sundhedshjulet.

Junkfood

Junkfood er 'fastfood' som det, man finder hos McDonald's, Burgerking, de fleste pizzaer, hotdogs, chokoladeprodukter, slik, kager og mange andre former for dessertbagværk og andre højraffinerede produkter, der har meget lidt næringsindhold og meget lille vandindhold. Vi er stort set så langt fra frisk mad, som man overhovedet kan komme. Lidt slik eller junkfood skal der være plads til en gang imellem, men grundlæggende bør du ikke spise noget af det.

0-2 portioner junkfood om ugen er en 10'er på en skala fra 1-10. 3 portioner er et 7-tal. 4 portioner er 5. 5 portioner er et 3-tal. 6 eller

Koffein

Koffein er det mest misbrugte stof i vores samfund i dag. Det forandrer din hjerne og resten af din krops fysiologi, og det tager meget lang tid for din krop at nedbryde. Et eksempel: Der er 100-150 mg koffein i en kop kaffe. Det tager op mod 6-8 timer at halvere det og endnu 6-8 timer at halvere det yderligere. Så efter 12-16 timer er der stadig 25-35 gram koffein tilbage i din blodbane - fra en enkelt kop kaffe! Det er

skidt, for koffein sender dig på en energirutsjetur og kan få din krop til at frigive to stresshormoner, adrenalin og cortisol. Hvis du allerede er stresset, er det det sidste, du har brug for. Cola indeholder også koffein, ca. 45 mg i en 350-ml dåse. Sort te indeholder ca. 60 mg per kop og grøn te ca. 30 mg. Hvid te indeholder meget lidt eller ingen koffein, så det er et rigtig godt valg. Der er også en del koffeinholdige energidrikke på markedet. De er prop-

fulde med koffein og koffeinlignende stoffer, så de er ganske enkelt ikke gode at drikke.

0-150 mg koffein om dagen giver 10 på en skala fra 1-10. 200-250 mg giver et 8-tal. 250-300 mg giver 6. 300-350 mg giver 5. 350-400 mg giver et 3-tal. 400 mg og derover giver 1.

Din koffein-score: ____

flere portioner giver 1 point.

Din junkfood-score: ____

Sukker

Mange tror fejlagtigt, at når deres energiniveau falder, så er det bedst at indtage noget sukkerholdigt for at booste energiniveauet. Men det kunne ikke være længere fra sandheden. Raffineret sukker er en dræber for energien. WHO anbefaler, at ikke mere end 10 procent af dit daglige kalorieindtag kommer fra sukker, der ikke naturligt findes i fødevarer fra naturen, f.eks. i frugt. Det svarer til cirka 12 teskefulde eller 50 gram. Drikker du f.eks. en halv liter cola, har du indtaget 100 procent af den anbefalede daglige tilførsel af sukker.

30-50 gram er 10 på en skala fra 1-10. 50-100 gram er 7. 100-150 gram er 5. 150-200 gram er 3. 200+ gram er 1.

Din sukker-score: ____

Fedt

Der er godt fedt og dårligt fedt, men alle typer bør begrænses til maksimalt 25 procent af dit samlede daglige kalorieindtag.

Det gode fedt er umættet og findes i fisk (prøv at spise fisk 2-3 gange om ugen eller spis alternativt et fiskeoliesupplement de fleste dage), mange planteolier og nødder, der ikke er blevet saltet eller stegt. Det dårlige fedt er mættet og findes i kød (rødt kød, skindet på en kylling og andet fjerkræ eller svinekød - alt synligt fedt på kød) og mange mejeriprodukter som ost og mælk, der ikke er skummet. Rigtig dårligt fedt findes i friturestegte og 'hårdt' stegte fødevarer. Efter min mening bør det undgås. Punktum.

Fisk 1 gang om ugen og 1-2 teskefulde højkvalitetsplanteolie om dagen er 6. Ingen fisk, men 1-2 teskeer planteolie og nødder om dagen er 5. Ingen fisk, ingen nødder, men lidt planteolie om dagen er 3. Sjældent fisk, nødder eller højkvalitetsplanteolier er 1.

Din score for godt fedt: ____

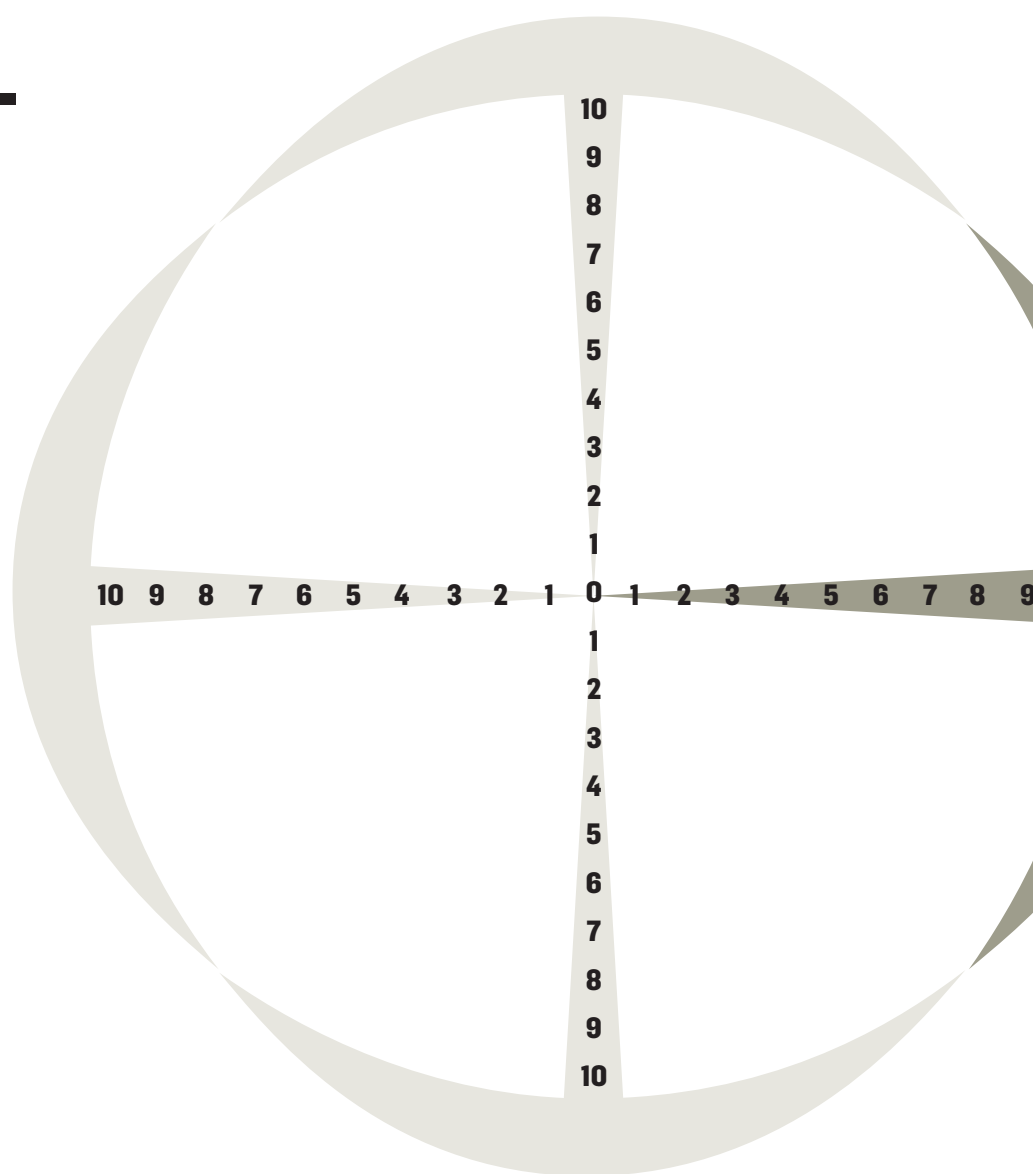
Det dårlige fedt: 0-2 portioner om dagen er 10. 2-4 portioner om dagen er 6. 5-7 portioner om dagen er 3. 8+ portioner om dagen er 1.

Din score for dårligt fedt: ____

Rigtig dårligt fedt: 0-1 portion om dagen er

Mentalitet

Restitution



Træning

10. 2 portioner om dagen er 5. 3 portioner om dagen er 2. 4+ portioner om dagen er 1.

Din score for virkelig dårligt fedt: ____

Tag gennemsnittet af dine tre fedtscores:

Din samlede score for fedt er: ____

Grønsager og frugt

Man anbefaler 600 gram grønsager og frugt om dagen svarende til ca. 6 stykker - '6 om dagen'. Jeg anbefaler 600 gram grønsager om dagen og ca. 300 gram frugt, men 600 gram til sammen er også rigtig godt. Frosne grønsager er helt o.k. Jeg anbefaler, at bær udgør en del af frugten.

600-1.000 gram grønsager og frugt om dagen er 10. 400-500 gram om dagen er 7. 300-400 gram om dagen er 5. 200-300 gram om dagen er 3. Mindre end 200 gram om dagen er 1.

Din frugt- og grønsags-score: ____

Superfoods

Nogle frugter og grønsager og andre fødevarer skiller sig ud i næringsafdelingen og kaldes superfoods. De kan ud over at

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 af et 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 cykelhjelmen 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

Tjek på din træning

I tredje kapitel af Sundhedshjulet tager du temperaturen på din træningsindsats.

CHRIS MACDONALD

Denne del af Sundhedshjulet har fire områder, hvor du kan få point: generel fysisk aktivitet, kredsløbstræning, styrketræning og coretræning/balance/smidighed.

Generel fysisk aktivitet

Her handler det om bare at bevæge sig. En god måde at måle din daglige aktivitet på er ved at bruge en skridttæller. Gå efter 10.000-15.000 skridt om dagen, og trapper giver bonus! At cykle til og fra arbejde og tilsvarende aktiviteter gælder også. Skridttælleren er ikke helt så præcis til dette, men den tæller, når du cykler, hvis du lægger den i bukselommen. Hvis intensiteten er så høj, at du sveder og mærker, at du bliver forpustet, så kan det også tælle som kredsløbstræning. Så hvis du går og cykler til og fra f.eks. arbejde, giver det en høj score både som generel fysisk aktivitet og kredsløbstræning.

10.000-15.000 skridt om dagen giver dig 10 på en skala fra 1-10. Det samme gør 7.000 plus 20 minutters transport på cyklen om dagen eller 60 minutters transport på cyklen om dagen. 8.000-9.000 skridt om dagen giver 8. 7.000-8.000 skridt om dagen: 7. 6.000-7.000 skridt om dagen: 6. 5.000-6.000 skridt om dagen: 5. 4.000-5.000 skridt om dagen: 3. 3.000-4.000 skridt om dagen: 2. Mindre end 3.000 skridt om dagen: 1.

Din score for generel fysisk aktivitet: ____

Kredsløbstræning

Denne form for træning handler om at få puls og vejtrækning i vejret i længere tid. Den bedste måde at måle kredsløbstræningsintensitet på er med en pulsmåler. Det optimale er at få 3-5 timers træning om ugen, hvor pulsen er mellem 60 og 80 procent af din maksimale puls, der kan estimeres som 220 minus din alder.

3-5 timer om ugen (60-80 procent af maks. puls) er 10. 2-3 timer om ugen er 7. 1,5-2 timer om ugen: 5. 0,5-1 time om ugen: 3. Mindre end 0,5 timer om ugen: 1.

Din score for kredsløbstræning: ____

Styrketræning

Styrketræning er supervigtigt for at bevare muskelmassen, der begynder at forsvinde omkring 30-års alderen, medmindre vi træner musklerne (vi mister cirka 100-200 gram om året). Styrketræning er

også vigtigt for at styrke knoglerne. Det optimale er tre gange om ugen, hvor vi træner alle de største muskelgrupper i kroppen med tilstrækkelig vægt til at skabe muskeltræthed til et niveau, hvor du ikke kan tage flere gentagelser (inden for 8-12 gentagelser). Det kan gøres på 20-25 minutter, når man bare ved, hvad man laver. Man kan også styrketræne hjemme, men det er ofte svært at finde nok modstand og variation i øvelserne.

2-3 gange om ugen for alle de store muskelgrupper giver 10. 2 gange om ugen er 8. 1 gang om ugen: 6. Lidt eller intet af denne type træning: 1.

Din styrketræningscore: ____

Coretræning/balance/smidighed

Vi har et muskelkorset af mave- og rygmuskler mellem ribbenene og hofterne. Det kaldes core eller kroppens center. Disse muskler bør trænes 4-6 gange om ugen. Det behøver ikke at tage lang tid, 5-10 minutter kan gøre det. Du bør også strække din krop igennem hver dag i 5-10

minutter. Prøv også at udfordre balancen hver dag ved f.eks. at stå på et ben, gå på line på et gulvbræt, dans eller lignende. Som vi bliver ældre mister vi balanceevnen, men træning holder denne reduktion nede på et minimum, hvilket reducerer risikoen for at falde meget.

15-20 minutter coretræning/smidighed/balance 5-6 gange om ugen giver 10. 10-14 minutter 4-5 gange om ugen: 8. 10 minutter 2-4 gange om ugen: 6. Mindre eller intet af denne type træning: 1.

Din score i core, smidighed og balance: ____

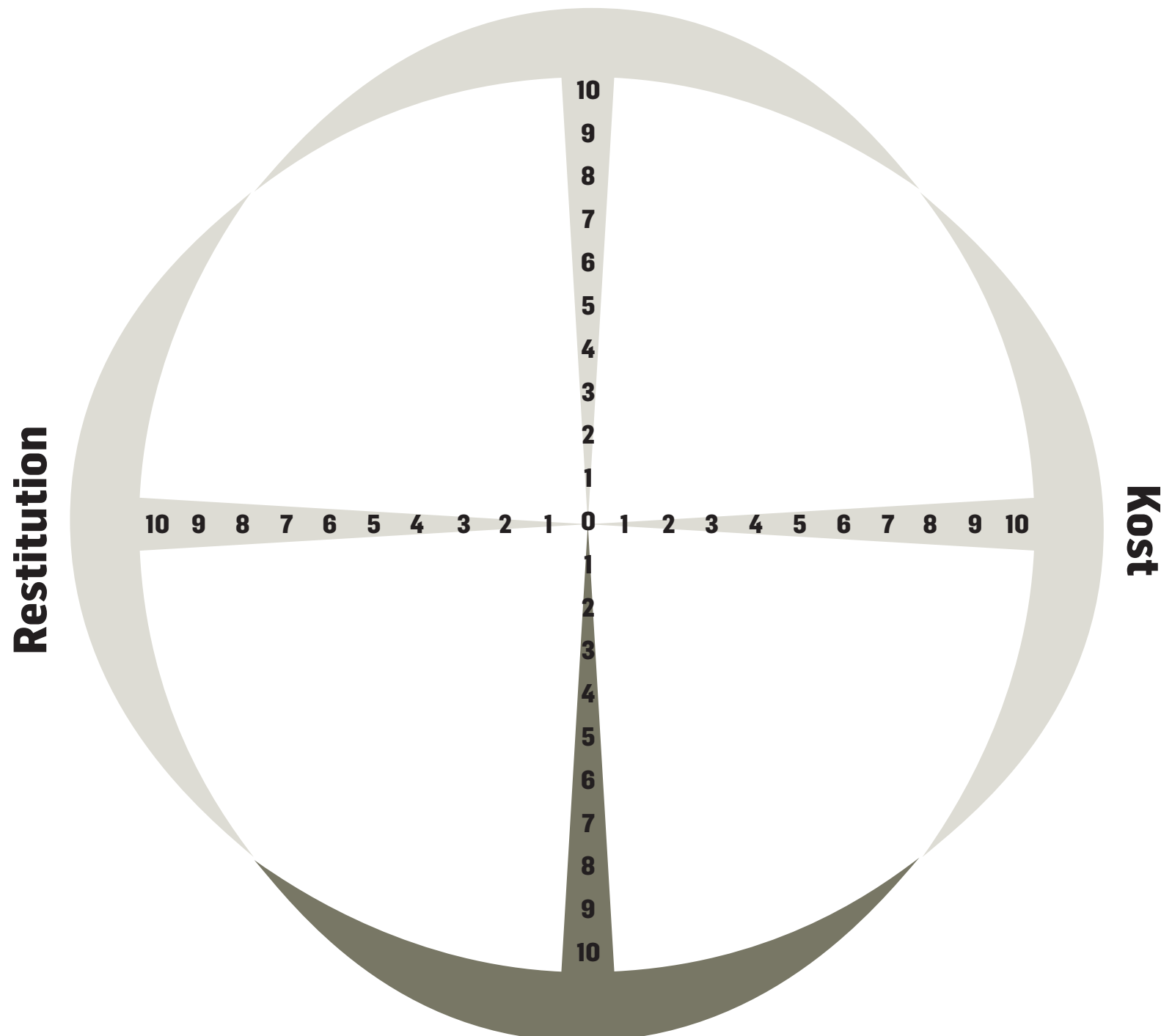
Din samlede træningscore

Tag dine fire scores fra denne sektor (generel aktivitet, kredsløbstræning, styrketræning og core-smidigheds-træning). Læg tallene sammen og divider med 4. Det er din score til træningsområdet. Tegn det ind på hjulet.

Samlet træningscore: ____

chris.macdonald@pol.dk

Mentalitet



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/interesseret i at lære mere. I de to første uger så vi på mentaliteten og kosten, i denne uge er det din motion, 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/sundhedsgmotion.

Giv din søvn karakter

Søvn og afslapning er vigtigt for dit velbefindende. Den fjerde og sidste del af Sundhedshjulet handler om hvile.

CHRIS MACDONALD

Denne del af Sundhedshjulet består af tre områder, hvor du kan samle point: søvn, stressbalance og tid til afslapning og dig selv.

Søvnkvalitet

Hvis du vil føle dig så svag, uenergisk, ulykkelig og usund som muligt, så skær ned på din søvn! Søvn og god søvnkvalitet er absolut højest på listen over vigtige faktorer for at føle sig energisk og have det godt. Alle kroppens og hjernens energi-producerende processer regenererer, når du sover, og din følelsesmæssige sundhed, fysiske sundhed og dit immunsystem afhænger af, om du får nok kvalitets-søvn. Det er også værd at nævne, at nok kvalitetssøvn er en af de stærkeste fysiske stressbuffer, vi kender i dag.

Kroppen og hjernen har brug for cirka 5 fulde søvncyklusser hver dag. Nogle har brug for 6. Teenagere og børn har brug for 6-7 fulde cyklusser. En gennemsnitlig fuld søvncyklus tager cirka 1,5 timer. Så 5 cyklusser vil tage cirka 7,5 timer. For at få 7,5 timers søvn er du nødt til at være i sengen i 8-8,5 timer.

Den anden vigtige faktor er, at kvaliteten af din søvn er høj. Hvis du bliver forstyrret ofte i løbet af natten af lyde eller andet (inklusive den person, der sover ved siden af dig), så vil din søvnkvalitet falde markant, fordi søvncyklusserne bliver forstyrret. Gode søvnvaner handler også om at gå i seng på samme tid hver aften, at have et mørkt, køligt og stille rum at sove i, at der er behageligt og meget lidt eller ingen forstyrrelser. Nogle mennesker ligger i sengen længe nok, men deres søvnkvalitet er bare ikke god, fordi deres søvncyklusser bliver forstyrret konstant.

Har man små børn, er det ganske enkelt ikke muligt at få 8-9 timers uforstyrret søvn. Forældre kan prøve at lave strategier, så den ene af de to bliver beskyttet i de første 3-4 timers søvn, idet det er de første 3-4 timer, hvor kroppen har størst sandsynlighed for at gennemgå alle 4 søvnfaser i en komplet søvncyklus. Næste nat kan man så bytte, så man skiftes til at få ro i de første 3-4 timer. Powernapping er god til at indhente lidt af den forsømte hvile, selv om det ikke får krop og hjerne igennem alle søvnfaserne. Men hvis man har fået 1-2 fulde søvncyklusser i løbet af natten, så vil powernapping fungere fint til at indhente det forsømte.

8-9 timer i sengen med gode søvnvaner giver 10. 7-8 timer i sengen med gode søvnvaner: 7. 6-7 timer er 5. 5-6 timer: 3. Mindre end 5 timer: 1.

Din samlede søvnscore: ____

Stressbalance

Stress er en meget almindelig del af livet. Faktisk er stort set alt, hvad vi gør, når vi ikke sover, en form for stress for kroppen. Derfor er stress ikke en dårlig ting - selv om mennesker, der har overbebyrdet deres hjerne og krop til et punkt, hvor krop-

pen ikke længere kan stå imod og bryder sammen, har givet ordet en dårlig betydning.

Hvor glade og energiske vi føler os, afhænger af, hvor god balance vi har mellem mængden af stress på vores krop og hjerne over 24 timer. Nogle kan håndtere mere stress end andre, og også større mængder af det 'positive' stress.

Hvis man sover nok, spiser godt og træner rigtigt og gør en indsats for mentaltræning, så er man rustet til at kunne klare meget mere stress og mere end en person, der ikke har gode mentale teknikker og misbruger sin krop ved at spise dårligt og ikke motionere.

Det er vigtigt at sætte farten ned en gang imellem og virkelig lytte til sit sind og sin krop. Hvor energisk føler du dig? Hvor meget kontrol føler du? Hvor glad og tilfredsstillt er du? Hvis du føler, at din energi er på nulpunktet, og/eller at du ikke længere har kontrol, så er du nok hverken særlig glad eller særlig tilfreds med, hvordan tingene går, og det er et tegn på, at du ikke kan håndtere stressniveauet i dit liv, og at du bør bringe det i balance, før du bryder sammen.

Jeg har god energi og er glad og tilfreds og bliver sjældent meget stresset giver 10. Jeg har god energi og er glad og tilfreds og føler kun stress en gang om ugen: 8. Jeg har god energi og er glad og tilfreds, men jeg føler mig stresset 1-2 dage om ugen: 7. Jeg føler mig rimelig stresset i løbet af ugen, men ikke i weekenden: 5. Jeg føler, at jeg har o.k. energi, men vil beskrive mit stressniveau som en 7 på en skala fra 1-10, hvor 10 er meget stresset og 0 er meget afslappet: 3. Jeg føler, at jeg kun har lidt energi, og at jeg løber hele tiden, og at tingene er ude af kontrol: 1.

Din stressbalance score: ____

Tid til afslapning og dig selv

Et moderne liv er ofte fyldt op af arbejde, investering i andre som familien og venner, at få dagligdags ting gjort, som bare skal gøres. Det er svært at finde tid til at være alene med sine egne tanker, tid til kvalitetsafslapning og til at gøre ting, der kun er for dig. Selv om det er svært at finde tid til disse ting, så er det vigtigt for den menneskelige ånds sundhed.

Jeg finder 10 minutter om dagen hver dag til at være alene et roligt sted og bare lytte til

mine egne tanker, og jeg bruger 30 minutter hver dag på afslapning og lave noget, jeg virkelig nyder giver 10. Jeg finder 10 minutter om dagen 5 gange om ugen til at lytte til mine egne tanker og finder 30 minutter på de fleste dage til at gøre noget, jeg virkelig holder af: 8. Jeg finder 30 minutter om dagen 5 gange om ugen til at gøre noget, jeg virkelig nyder: 7. Jeg finder 30 minutter om dagen 3 gange om ugen til at gøre noget, jeg virkelig nyder: 5. Jeg finder 30 minutter om dagen en gang om ugen til at gøre noget, jeg virkelig nyder: 3. Jeg har sjældent tid til ting, jeg nyder, og giver sjældent mig selv 10 minutter eller mere med ro til mine egne tanker: 1.

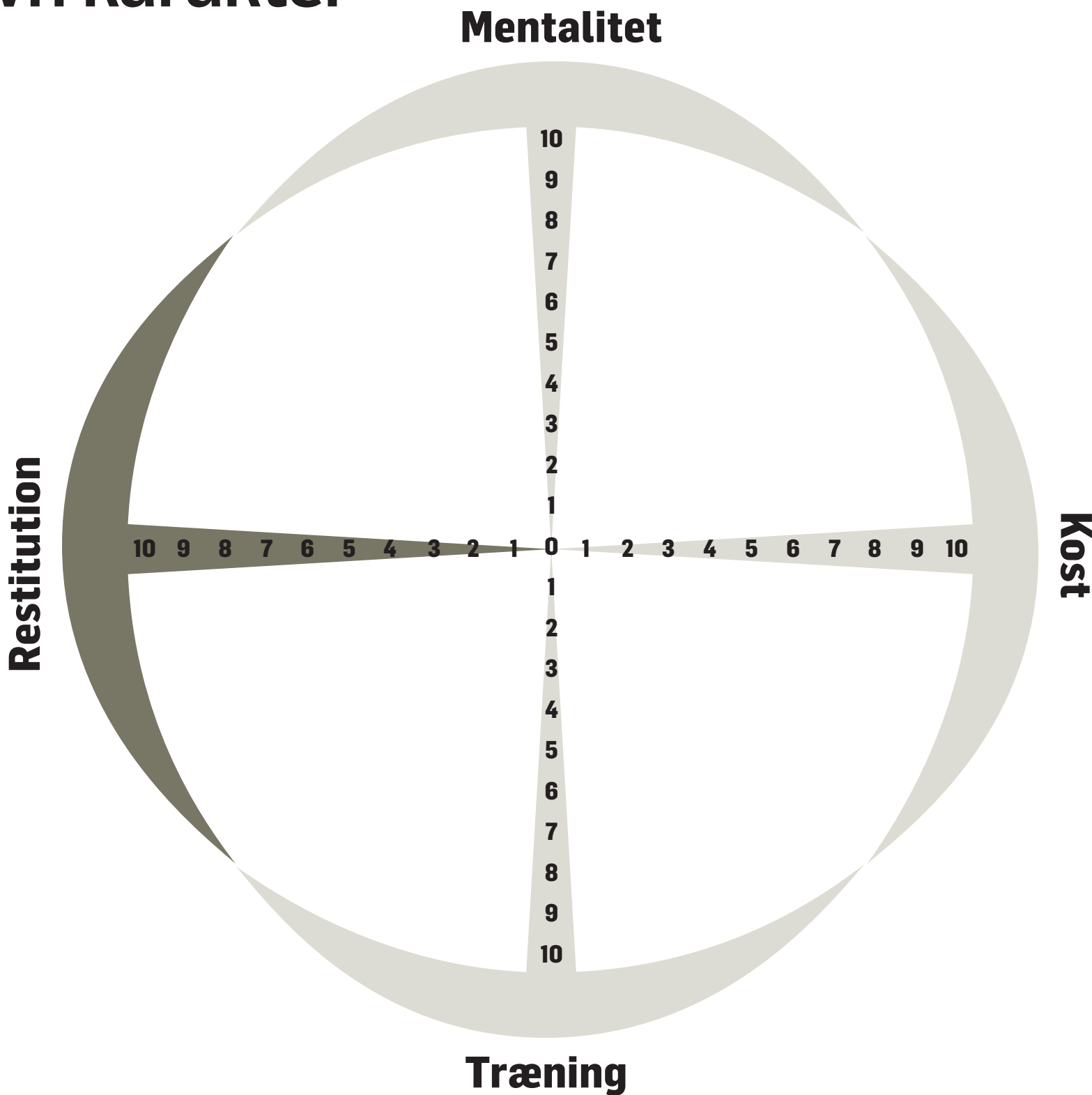
Din score for afslapning og tid til dig selv: ____

Samlet score for hvile og restitution

Tag dine tre scores fra henholdsvis søvnkvalitet, stressbalance og afslapning/tid til dig, og læg dem sammen og divider med tre. Resultatet er din samlede score for hvile- og restitutiondelen af Sundhedshjulet. Tegn den ind på hjulet.

Samlet score for hvile og restitution: ____

chris.macdonald@pol.dk



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! Væg 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

