



Livsmestring

Sundhed - kost og motion



Velkommen

Når vi er sammen her:

- Tavshedspligt
- Sluk mobilen
- Vi holder os til emnet
- Følelser
- Respekterer hinanden
- Siger til og fra
- Pauser

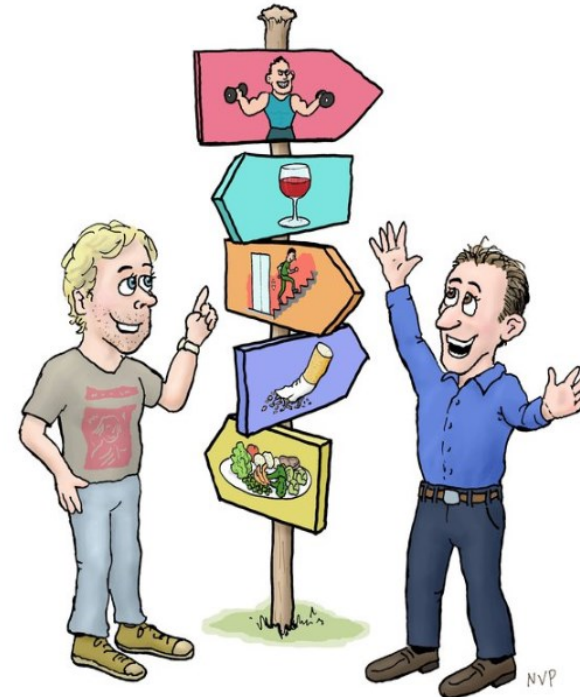
Praktisk
Toiletter
Rygning

Styrk dig selv – siden sidst

- Emnet for sidste uges undervisning var **Krop og psyke**
- Hvad har du prøvet af siden da?



Dagens emne er ... Sundhed – kost og motion



- Fordi ...
- Du viser omsorg for dig selv, når du spiser sund kost, og er fysisk aktiv hver dag
- Du bliver bevidst om, hvad du allerede gør for dig selv - og hvor du kan bygge videre
- Ændring af vaner er nemmere, når du er bevidst om, hvorfor du gør, som du gør



Din livsstil kan støtte dig i at være den bedste udgave af dig selv, hver dag – både mht. trivsel og præstation

Sund balance i din kost styrker din fysiske sundhed

- Fremmer god søvn
- Giver et højere energiniveau
- Nemmere at holde en sund vægt
- Mindre risiko for livsstils-sygdomme



Hvordan du spiser ... er et samspil af...

- Traditioner/vaner i familien
- Livsvilkår
- Kultur, religion, etnicitet
- Tilgængelighed af mad
- Individuelle forudsætninger



Kroppens byggesten...

- Det du vælger at spise og drikke, er næring til din krops byggesten
- Næringsstofferne fra maden har mange funktioner i kroppen



Det sker i din krop ...



- Mere end 98% af vores krops 100 milliarder celler, inklusive cellerne i vores muskler, hjerne, organer, tænder og knogler udskiftes hvert år
- I løbet af den sidste måned er al din hud og cellemembraner blevet fornyet
- I løbet af de sidste 3 måneder har du fået hel ny blodforsyning
- I løbet af de sidste 6 måneder er alle dine proteinceller i dine muskler skiftet ud

Sund kost, styrker dig mentalt og fysisk – hvad er dine erfaringer?

- Giver dig energi og overskud til dagens gøremål
- Øger din selvfølelse og velvære
- Styrker koncentration, overblik og hukommelse
- Bedre søvn
- Du holder bedre en sund vægt
- Mindsker risiko for livsstilssygdomme





Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Din krop har brug for næring for at være i balance - og du har brug for stabil energi til hele dagen

- Tre hovedmåltider dagligt
- Tænk kostrådene ind i dine måltider
- Læs mere på **Altomkost.dk**



Mine spisevaner

- Hvad spiser du?
- Hvem spiser du med?
- Hvor spiser du?
- Hvornår spiser du?
- Er der særlige mønstre?
- Hvad drikker du mellem måltiderne?
- Hvorfor spiser du?





Når du vil ændre en vane - Tænk over ...

- Hvad du vil ændre?
- Hvilke erfaringer har du med at ændre vaner?
- Hvad gør dig god til at ændre vaner?
- Hvad vil gavne dig ved at gøre noget anderledes?
- Hvilke gevinster er der for dine pårørende?
- Hvad vil du gøre med dine udfordringer?
- Hvem/hvad kan støtte dig i at nå dit mål?

Mindfulness - Smage mad og drikke

- Skærpe sanserne
- Vække smagsløgene
- Hvad betyder dét du spiser for dig?
- Føler du sult?.... mæthed?





Pause



10 minutter

Motion - Holde balancen

- At opleve fysisk balance og ubalance
- En god balance giver dig en bedre stabilitet fysisk og mentalt



Motion og bevægelse gør dig fysisk robust

- Skaber energi
- En sundere vægt
- Fremmer fordøjelsen
- Styrker dine knogler, muskler og led
- Forebygger livsstilssygdomme
- Giver en bedre søvn
- Motion kan skabe nye venner





Motion og bevægelse gør dig mentalt robust

- Virker afstressende
- Giver en bedre søvn
- Øger selvtillid og velvære
- Giver en øget psykisk stabilitet i løbet af dagen og på lang sigt
- Styrker koncentration, overblik og hukommelse
- Er appetit regulerende
- Påvirker dit humør positivt





Pulsen op ...

- Dyrk motion 30 minutter om dagen og minimum 10 minutter af gangen
- Motioner gerne mindst 20 minutter på Borg 14-15 2-3 gange om ugen

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

30 min. hver dag ... hvor du bliver forpustet – minimum 10 min. af gangen

- Snup en bakke på cyklen
- Intervalgang – almindelig gang/rask gang
- Arbejde i haven
- Leg med børnene
- Tag trappen
- Spark til en bold
- Dans
- Løb i naturen



Op af sofaen ... De almindelige gøremål har også en stor effekt på vores sundhed

- Tage trappen
- Slå græs, ordne have
- Pudse vinduer
- Støvsuge
- Lege med børnene
- Gå ned og handle og bære varerne i en indkøbskurv
- Give en hjælpende hånd til din nabo
- ...





Motionsudfordringer

- Tal med din sidemand
- Hvad forhindre dig i at motionere?
- Skriv hver udfordring ned på et kort som et citat

OP AD BAKKE
ER STADIG
FREMAD



Hvilke aktiviteter kunne du tænke dig?

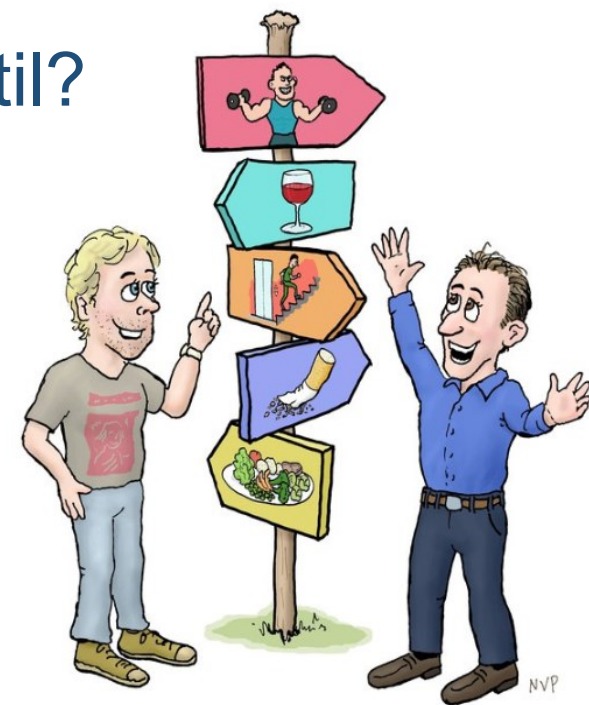
- Vælg en eller flere aktiviteter
- Hvordan kan aktiviteterne blive en del af din hverdag?
- Hvorfor har du valgt netop disse aktiviteter?
- Hvad betyder aktiviteterne for dig?



Eftertanke – Sundhed, kost og motion

Hvordan kan du bruge erfaringerne fra i dag i din livsstil?

- Regelmæssige måltider ...
- Sund kost ...
- Mere aktivitet ...
- Hold balancen ...
- Puls op ...



Styrk dig selv

- Hvad vil du prøve af til næste gang vi ses?
- Vælg 1 konkret ting
- Skriv ned på dit kort





Vi ses i næste uge til ...

Styring af eget liv