

SPRING OVER  
HVOR GÆRDET ER LAVEST!

---

# 10 VEJE TIL ET (LIDT) SUNDERE LIV

Føler du dig fortabt efter endnu en mislykket diæt eller livsstilsændring? Så har du måske kastet dig ud i noget, som du ikke har lyst til. Glem alt om de sidste nye sundhedsfænomener og tag udgangspunkt i dig selv. Diætist Christina Bendix guider dig til en sundere version af dit liv.

LCHF, palæo, fastekure og bootcamps! Det kan være svært at leve op til sundhedsguruernes opskrifter på det sunde liv, og for størstedelen af de mennesker der kaster sig ud i en kæmpe livsstilsændring ender det i et nederlag, når de før eller siden returnerer til deres "comfort zone."

Livsstilsændringer er kommet på mode, og moden skifter som bekendt, så derfor kan det være svært at hitte rede i junglen af sunde tilbud. Men i stedet for at kaste sig ud i noget, der er så markant anderledes end det, du er vant til, skal du måske se, om du kan foretage dig nogle småjusteringer, der kan gøre dit liv bare lidt sundere – og så bør du i øvrigt gå langsomt til værks.

Hav tålmodighed og start ud med at justere på enkelte af nedenstående punkter. Når ét punkt er blevet en succes, kan du kaste dig ud i det næste, og efterhånden vil du mærke, at du er blevet lidt sundere – uden du har vendt dit liv på hovedet.

Bliv din egen sundhedsguru og tag udgangspunkt i dit liv. Har du små børn, hus og job er fem timers hot yoga om ugen med dertilhørende raw food-diæt måske ikke lige, hvad du har brug for. Men om ungerne får serveret grov pasta i stedet for hvid pasta, lægger de nok ikke mærke til. Lev dit liv, som du ønsker det, og justér på de små ting, der i sidste ende kan føre til store resultater. ■



