



Mere grønt og motion
og mindre stress og søde
sager. De fleste af os
drømmer om en sundere
livsstil, men det kan være
svært at ændre vaner.
Her får du tre eksperters
bedste tips til, hvordan du
nemt når dine sunde mål.

Sådan når du dine *SUNDE MÅL*

SPISE MERE GRØNT

Når vi ikke spiser tilstrækkeligt med grønt, skyldes det ofte, at grøntsager skal hakkes og snittes – og det tager tid. Desuden kan de anbefalede "6 om dagen" virke helt uoverskuelige, ligesom mange ikke har fantasi til, hvordan de skal anvende de sunde grønne sager i madlavningen. Vil du spise mere grønt, så undgå derfor at være for ambitiøs og gør det nemt for dig selv. Brug f.eks. frosne eller for-udskårne grøntsager, tilsæt revne gulerødder eller squash i lasagnen, kødsovsen eller frikadellerne, ligesom grøntsagssuppe eller kartoffelmos tilsat rodfrugter også er en nem måde at få flere grøntsager på. Du kan også lave smoothies af grøntsager tilsat hørfrøolie

eller overveje at gå direkte hen til salatbuffeten som det første, hvis du spiser frokost i kantinen. For at opnå mæthed og dermed også en slankegevinst bør du særligt spise grøntsager, der har lavt indhold af kalorier, og som er rige på fibre, såsom pastinak, persillerod, porre, rosenkål, selleri, ærter, bønner, kål og broccoli.

Så meget kan du spise for 100 kcal:

60 g sojabønner
120 g ærter
180 g pastinak eller persillerod
200 gram rosenkål
300 g broccoli, grønne bønner, gulerødder, selleri
400 g sukkerærter eller blomkål
500 g peberfrugt
1.000 g agurk

SUNDEBONUS: Grøntsager er spækket med både kostfibre, vitaminer, mineraler og andre sunde stoffer, som kroppen har brug for for at kunne fungere optimalt og beskytte dig mod sygdom, herunder hjerte-kar-sygdomme og kræft.



MERE INDRE HARMONI OG MINDRE STRESS

Stress og indre uro bunder ofte i en masse uindfrie forventninger, både til dig selv og dine omgivelser, og følelsen af ikke at slå til. Når du er stresset, glemmer du at mærke efter dine egne behov og mister dermed kontakten til dig selv. For at undgå stress og opnå mere indre harmoni er det vigtigt, at du lærer at acceptere dig selv og omgivelserne, samtidig med at du genfinder kontakten til dig selv og finder ind til din kerne. Øv dig i at være til stede i nuet ved f.eks. at lære at meditere. I meditation gælder det om at være til stede lige her og nu, og med fokus på at trække vejret helt ned i bunden af maven får du både kroppen og nervesystemet til at slappe af og reducerer produktionen af stresshormoner. Du kan meditere når som helst, og det behøver ikke at tage mere end 5-10 minutter. Få hjælp til at meditere med appen iMeditation, som kan hentes gratis på App Store, eller prøv denne enkle øvelse: Find et roligt sted, og sæt dig behageligt til rette på en stol eller på en pude på gulvet. Mærk dit åndedræt, og tag 3-4 dybe vejtrækninger. Mærk, hvordan din mave bevæger sig, når du trækker vejret, og fokusér på luften, der strømmer ind og ud af kroppen, gennem lungerne, halsen og næsen. Hold fokus på åndedrættet, og ret opmærksomheden tilbage på vejtrækningen, hvis tankerne begynder at flyve. Kom langsomt ud af meditationen ved at vende din opmærksomhed mod dine arme og hænder og herefter dine ben og fødder. Sid et øjeblik med lukkede øjne og begynd så stille og roligt at bevæge kroppen.

SUNDHEDSBONUS: Når du er i harmoni og har kontakt til dig selv, opnår du en større følelse af lykke og tilfredshed. Du får mere overskud, opnår mere harmoniske relationer til din familie, partner og dine venner, og samtidig minimerer du konflikter. Desuden skærper du dine sanser. Farver, dufte og smagsnuancer træder simpelt hen tydeligere frem, og du bliver bedre til at mærke efter, hvad der vigtigt for dig.



KOM I GANG MED AT LØBE

Sådan gør du: Start med at gå og gå og gå. Hvis du er vant til at sidde stille og være inaktiv det meste af dagen, kan det være hårdt for kroppen at løbe, og risikoen for skader er kæmpestor. Du forbereder din krop til at tåle løbeturene, og det giver stort løbevelvære, hvis du går i ugerne op til løbestart. Når du er kommet i gang med at løbe og gerne vil komme hurtigere i god løbform, kan det være en god idé at gå på de dage, hvor du ikke løber.

SUNDHEDSBONUS: Løb sætter alle kroppens muskler på arbejde, styrker knoglerne og kredsløbet og fylder op under forbrændingen. Hvis du løber i det fri, får du samtidig masser af lys, frisk luft og energi og booster humøret. Desuden tæller al bevægelse, så når du f.eks. går 100 meter ekstra, ja så får du 100 procent mere sundhed pr. skridt i forhold til ikke at gå de skridt. Og husk, at du forbrænder omtrent det samme ved at gå en kilometer, som når du løber den ...

Så meget forbrænder du på 30 minutter, hvis du vejer 65 kilo:

Løb: Ca. 300 kcal

Gang: Ca. 245 kcal

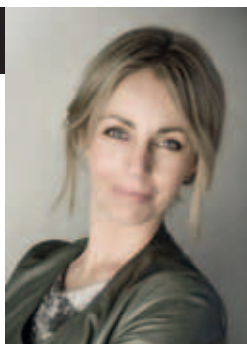
Powerwalking: Ca. 285 kcal

Ekspertene

Christina Bendix er uddannet professionsbachelor i ernæring og sundhed, autoriseret klinisk diætist og indehaver af Lyngby Kostklinik. www.lyngbykostklinik.dk

Majken Matzau er autoriseret psykolog. Hun er desuden underviser, foredragsholder og forfatter til flere bøger om stress. www.matzau.dk

Birgitte Nymann er kursus- og foredragsholder inden for træning, kost, sundhed og motivation. Desuden er hun forfatter, har udgivet mere end 50 træningsprogrammer på dvd og medvirket som ekspert i bl.a. "Go'morgen Danmark" og "TV2 Sport". www.birgittenymann.dk





FÅ MERE FRISK LUFT

Sådan gør du: Få masser af frisk luft fra morgenstunden ved at åbne døre og vinduer, når du vågner, og lad den friske morgenluft strømme ind. Tag eventuelt et tæppe omkring dig, og brug 5 minutter på at tage nogle dybe og rolige vejrtrækninger på altanen eller foran et åbent vindue. I løbet af dagen er der mange muligheder for at få frisk luft – også selv om du er på arbejde. Sid ude og spis din frokost året rundt, eller ophold dig udenfor, når du taler i telefon eller holder møder – og gå omkring. Derved opnår du to sundhedsgevinster samtidig. Tag din bærbare eller din tablet med ud og lav en times arbejde udendørs (din arbejdsgiver får også mere ud af dig på den måde). Ud over at det giver energi, får dagslyset også kroppen til at danne D-vitaminer, som spiller en stor rolle

for din sundhed, og blot 15 minutters ophold i sollys to gange om dagen er nok for kroppen til at danne tilstrækkeligt med D-vitamin. Får du ikke nok sollys, kan du supplere med et D-vitamin-tilskud eller spise godt med fede fisk, æg, kød, mælk og ost.

SUNDHEDSBONUS: Lys og frisk luft har afgørende betydning for dit velvære, da det blandt andet øger produktionen af serotonin, der booster humøret, øger koncentrationsevnen og giver dig en følelse af indre ro og velvære. Desuden styrker det immunforsvaret og nedsætter dermed risikoen for sygdom. Dagslys øger også produktionen af D-vitamin, som er med til at holde knogler og muskler sunde og forebygge alvorlige sygdomme som hjerte-kar-sygdom, visse kræftsygdomme, depression og sukkersyge, samtidig med at det fyrer op under fedtforbrændingen.

SKÆR NED PÅ SLIK OG SØDE SYNDERE

Det er først og fremmest vigtigt at identificere, hvad din sukkertrang i bund og grund handler om. Er der tale om et fysiologisk eller følelsesmæssigt behov som f.eks. sult eller lavt blodsukker, eller forsøger du at dulme en smerte, vrede eller sorg? Er der blot tale om en dårlig vane, kan du overveje at købe mindre ind, så du ikke har et forråd af søde sager liggende i skabet. Undlad at gå amok i slik og chokolade af dårlig kvalitet, men spis i stedet lidt, men godt – chokolade med et højt kakaoindhold mætter og stiller sukkertrangen hurtigere. Spis f.eks. 10 gram 75-procent-chokolade, inden du rejser dig fra frokost eller aftensmaden for at stille den søde tand, eller vælg sunde

alternativer som græsk yoghurt med revet mørk chokolade og et drys vanilje, mandler ristet i kokosolie tilsat lakridspulver eller softice af frosne bær og kokosmælk til at tæmme lækkersulten.

SUNDHEDSBONUS: Ved at skære ned på de søde sager sparer du dig selv for mange kalorier. F.eks. indeholder en lille pose MatadorMix på 100 gram ca. 350 kcal, hvilket svarer til enten 4 æbler, 3 bananer eller et halvt kilo bær. Da kvinder i gennemsnit skal have 2.000 kcal om dagen, vil du få mere end en hel dags kalorier ekstra om ugen, hvis du spiser en lille pose slik hver eneste dag.

TIP

OPSKRIFT:

BLÅBÆRSOFTICE MED CASHEWCREME

300 g frosne blåbær (eller andre bær)
150 g dadler uden sten (kan erstattes med tørrede abrikoser)
1 banan
½-1 dl kokosmælk
1 knsp. vaniljepulver
½ tsk. stødt kanel
evt. ½ tsk. stødt kardemomme
evt. friskpresset saft og revet skal af ½ økocitron/-appelsin
cashewcreme (kan købes i diverse helsekostbutikker)

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor i et par minutter, til konsistensen er grov. Fordel isen i skåle, og top med cashewcreme eller mandelsmør.

Kilde: "Slip slikket" af Lone Rasmussen og Umahro Cadogan





SPIS MORGENMAD

Hvis du springer morgenmaden over, enten fordi du ikke har tid, lyst eller ikke er sulten, modarbejder du den naturlige sult og vænner kroppen til ikke at spise. Derfor handler det først om fremmest om at ændre på den vane, så kroppen selv igen begynder at efterspørge morgenmad. Begynd i det små med at spise en lille smule – lidt er bedre end ingenting – og sørg for at spise noget, som du rigtig godt kan lide. Det kan f.eks. være en lille portion havregrød med mandler og et drys kanel eller skyr eller yoghurt med masser friske bær. En smoothie af en frossen banan, skummetmælk, en stor spiseskefuld havregryn og eventuelt lidt peanutbutter er også en god kickstarter, som indeholder både fibre, protein og kulhydrat, uden at det ligger tungt i maven.

SUNDHEDSBONUS: Et sundt morgenmåltid bestående af fibre, proteiner og kulhydrater giver masser energi til hele dagen, stabiliserer blodsukkeret og booster forbrændingen. Desuden virker morgenmaden appetitregulerende, så du lettere kan holde vægten – eller ligefrem tabe dig.

FÅ MERE MIG-TID

Mange kvinder er generelt dårlige til at prioritere sig selv og tilbøjelige til at overhøre deres egne behov i ønsket om perfektion og ansvar, både i relation til jobbet og i relation til familien. MIG-tid handler om, at du for en stund giver slip på dagligdagens mange gøremål og pligter og giver dig tid til dig selv og til bare at være. Gør det til en vane at plote MIG-tid ind i din kalender, gerne hver dag, så du ikke fristes til at lave andre aftaler. MIG-tid skal ikke være forbundet med bestemte mål, krav eller præstationer, men give energi, nydelse og glæde. Det kan være alt, fra fem minutter til flere timer eller måske en weekend. Gå på café, eller tag på sommerhusweekend med dine venner – ting, der ikke involverer mand og børn. Lær at meditere, dyrk yoga, eller løb en tur uden at skulle overholde nogen bestemt tid, eller forkæl dig selv med massage eller en ansigtsbehandling, der styrker følelsen af velvære og afslapning. Det vigtigste er, at du laver præcis det, som du har lyst til, og som giver dig energi, samtidig med at du slipper ansvaret og den dårlige samvittighed.

SUNDHEDSBONUS: Ved at give dig selv lidt MIG-tid opnår du ikke kun mere overskud og energi. Når du begynder at være god ved dig selv, udskiller du flere afslappende hormoner. Du sænker ligefrem mængden af stresshormoner i kroppen og reducerer derved din risiko for at brænde ud. Desuden opnår du større harmoni og tilfredshed og bliver gladere både på jobbet og derhjemme.

