

Råd, der kan overholdes

Sund i december

Start dit nytårsforsæt i december og kom sund gennem julen

Det lyder som en selvmodsigelse, men det kan faktisk lade sig gøre at komme sund gennem julen. Det kræver bare fokus og lidt viljestyrke. Det mener Camilla Christoffersen, der er sundhedscoach og har arbejdet med motivation, træning og kost siden 1997.

Vil du gennem julen uden forstoppelse og rygerhoste, handler det om at fokusere på sin sundhed, siger Camilla Christoffersen:

"Det er efterhånden gået op for mig i mit godt 40-årige liv, at de ting eller projekter, vi gerne vil lykkes med, skal have fokus. Det gælder også vores sundhed. Der skal arbejdes med kosten, med motionen, med søvnen og med den mentale tilstand for at opnå en god tilstand af fysisk og mental tilfredshed".

Fristende aktiviteter

Især i december er der typisk mange arrangementer, vi skal deltage i: julefrokoster, firmafester, advents med gløgg

Kom godt igennem julen ved at starte på dit nytårsforsæt allerede i december frem for i januar, lyder rådet fra sundhedscoach Camilla Christoffersen.



En oplagt måde at give sundheden fokus er det, Camilla Christoffersen kalder "de gode vaner", hvor vi for eksempel lever sundt 80 procent af tiden og giver plads til udskejelser 20 procent af tiden. Det betyder, at hvis man 80 % af tiden lever så sundt som muligt, er der plads til at de resterende 20 % kan rumme søde sager, fed julemad, æbleskiver og rødvin, eller hvad der nu er den individuelle prioritering. På den måde er der ingen forbud og afholdelse, men man opbygger en god grundstamme, som det er forholdsvis nemt at finde tilbage til.

Jul uden dårlig samvittighed

Hvis du allerede i efteråret får opbygget en god base med en relativt sund livsstil, vil du opleve den energi, der er forbundet med en sund livsstil og finde balance til at nyde de julearrangementer, der ligger forude - med god samvittighed.

ML

Camillas bedste råd til en sund julemåned

Start dit nytårsforsæt

den 1. december i stedet for 1. januar.

Spar på fedtet og sukkeret og spis i stedet mange grove grøntsager og magert kød. Drik 1½ - 2 liter vand om dagen. Husk at passe din nattesøvn - de fleste voksne har brug for 7-8 timers nattesøvn. Når du er frisk og udhvilet, er det også lettere at være lidt sundere, da du formentlig har mere energi og mere viljestyrke til at vælge de sunde retter. Undgå alkohol alle hverdage. Køb først ind til konfekt og lignende lige inden du skal bruge det, så det ikke ligger og frister. De ting, du forsøger at undgå at spise, skal du ikke have i dit hjem.

Spis til du ikke længere

er sulten - ikke til du er mæt.

Når du har afsluttet dit måltid, så vent 5 minutter inden du pr. automatik griber ud efter en ny portion. Lad fade og gryder blive stående på køkkenbordet og ikke på spisebordet. På den måde kan du lige nå at overveje, om det nu også er nødvendigt med en portion mere, inden du rejser dig for at hente mere.

Øg dit aktivitetsniveau

Hav fokus på at være fysisk aktiv hver dag. Det at være fysisk aktiv er ikke det samme som motion og træning, selvom alle aktiviteter bidrager til sundheden. Ved daglig aktivitet forstås, at du bruger kroppen alsidigt, bære indkøbsposer, gør rent etc. Ved motion forstås for eksempel cykelture, gang med hunden og leg med børnene. Ved træning forstås at du skal være forpustet eller kun kunne tale i korte sætninger, og at du presser dig selv så meget, at du skal bade bagefter.