

(https://adserver.adtech.de/?adlink/1765_1/6480809/0/16/AdId=8;Bnld=0;itime=0;gdpr=1;)
 (http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6598793/0/6184/AdId=18922432;Bnld=4;itime=504796202;gdpr=1;euconsent=BOPBgrYOT-SKhAKAGBENBj-AAAAA-d7_9_9uz_Gv_v_f_33e8_9v_l_7_u_33d4_1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAw;nodecode=yes;link=)



Hvordan finder man en realistisk og overskuelig opskrift på 'det sunde liv'? Og er det sunde liv overhovedet lig med opskriften på det perfekte liv? Pressefoto

En god start på 2019: Nytårsforsætter, fristelser og glansbilleder

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen
Indhaver af Sundheds værkstedet

Et nyt år kan betyde en frisk start, en ubrugt kalender og mange tanker, ønsker og forsæt for det nye år.

Traditionen tro vil et utal af nytårsforsæt handle om sundhed. Efter en velnæret juletid og endnu mæt af den gode rødvin, virker det oplagt at lade nytårsforsættet handle om at drikke mindre, spise sundere, dyrke mere motion, tilbringe mere tid med familien og holde stressniveauet nede.



Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundheds værkstedet

Vi ønsker at leve det sunde liv. Og det er der god grund til, helt uden at blive fanatisk og totalt afholdende, for selv mindre justeringer kan give store resultater, og utroligt meget velvære begynder med at passe på sig selv og sikre, at kroppen holdes sund.

Så forudsætningerne og de gode intentioner står i kø. Det ligger lige for at ville stoppe med at ryge, samtidig spise sundere, næsten ikke drikke alkohol, prioritere den gode sovn, dyrke de stærke og gode relationer og helt generelt gøre alt det rigtige med start 1. januar - sharp!

Men lige dér er risikoen for at være lidt træt efter festen nytårsaften ganske stor, og det kan virke noget mere oplagt at indtage et knap så ernæringsrigtigt måltid.

Selv i dagene efter er det meget nemt at blive overvældet af alle de mange gode intentioner og målsætninger, og man bliver hurtigt rundtosset i myriader af gode råd fra alle sider.

[SYNES DU OM ARTIKLEN? KLIK PÅ LINKET OG TILMELD DIG VORES NYHEDSBREV](#)

MEST LÆSTE

Se billedeerne: Stormen rev tag af på travbanen
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-02/-Se-billedeerne-Stormen-rev-tag-af-p%C3%A5-travbanen-3837851.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-02/-Se-billedeerne-Stormen-rev-tag-af-p%C3%A5-travbanen-3837851.html)

Top ti: Her er Gentofteborgernes mest streamede film på Filmstriben i 2018
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-12-31/-Top-ti-Her-er-Gentofteborgernes-mest-streamede-film-p%C3%A5-Filmstriben-i-2018-3829580.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2018-12-31/-Top-ti-Her-er-Gentofteborgernes-mest-streamede-film-p%C3%A5-Filmstriben-i-2018-3829580.html)

Skal det brugte fyrværkeri i skraldespanden?
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-01/-Skal-det-brugte-fyrv%C3%A6rkeri-i-skraldespanden-3829658.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-01/-Skal-det-brugte-fyrv%C3%A6rkeri-i-skraldespanden-3829658.html)

Sportsåret 2018 havde mange opture i Gentofte
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/sport/2018-12-31-Sports%C3%A5ret-2018-havde-mange-opture-i-Gentofte-3829485.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/sport/2018-12-31-Sports%C3%A5ret-2018-havde-mange-opture-i-Gentofte-3829485.html)

Kulturkalenderen: Kunstnere broderer deres oldemor
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-12-31/-Kulturkalenderen-Kunstnere-broderer-deres-oldemor-3829537.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2018-12-31/-Kulturkalenderen-Kunstnere-broderer-deres-oldemor-3829537.html)

Jægersborg-dren udstiller malerier
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-01-02/-J%C3%A6gersborg-dren-udstiller-malerier-3829816.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-01-02/-J%C3%A6gersborg-dren-udstiller-malerier-3829816.html)

Annonce



Lolly's Laundry - Blazer - Blå - Female


Miinto

SENESTE NYT

Nytåret spilles i gang i Kino
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-01-03/-Nyt%C3%A5ret-spilles-i-gang-i-Kino-3841648.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/kultur/2019-01-03/-Nyt%C3%A5ret-spilles-i-gang-i-Kino-3841648.html)

Læsnernes opslagstavle: Hvem har tabt sin dolk?
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-03/-L%C3%A6snernes-opslagstavle-Hvem-har-tabt-sin-dolk-3841630.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-03/-L%C3%A6snernes-opslagstavle-Hvem-har-tabt-sin-dolk-3841630.html)

Foredrag: Et liv i selvpøfrelsens tjeneste
[\(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-02/-Foredrag-Et-liv-i-selvpøfrelsens-tjeneste-3841766.html>\)](http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-02/-Foredrag-Et-liv-i-selvpøfrelsens-tjeneste-3841766.html)

En god start på 2019: Nytårsforsætter, fristelser

(/NYHEDSBREV)**Glansbilledernes skygge**

Så hvordan finder man en realistisk og overskuelig opskrift på 'det sunde liv'? Og er det sunde liv overhovedet lig med opskriften på det perfekte liv?

Medierne generelt og de sociale medier specifikt er hurtige til at bombardere os med glansbilleder af det perfekte liv. Eller det, som afsenderne gerne vil udstille som det perfekte liv. Det der liv, hvor afsenderen ubesværet jonglerer med tre-fire børn, en høj uddannelse og følgende utroligt spændende og krævende job, fantastiske venner og selvfølgelig kun de politisk korrekte fødevarer og et sundhedsideal, meget få kan leve op til.

Pointen er, at de sociale medier netop kun giver os glansbilleder. Det er meget ofte et stærkt redigeret øjebliksbillede af en enkelt persons version af det perfekte liv.

Hvad der er det perfekte liv for den ene, er selvfølgelig ikke nødvendigvis det perfekte for den anden. Det, der er nemt at praktisere i hverdagen, er måske en stor udfordring for den anden. Når vi lader os forblænde af andres historier, er der ikke altid kun inspiration at hente. Det kan mange gange også bidrage til misundelse, og måske endda en følelse af mindreværd.

Netop her skal man huske, at ens eget liv er unikt. Kun du kan skabe dit eget perfekte selvbillede og vide præcis, hvad der er væsentligt, og kan være med til at skabe en god balance og leve op til nytårsforsættet om et sundere liv.

Det handler jo om dit sunde liv og ikke det sunde liv.

En god start kan være at tænke over, hvordan du kan opbygge en grundstamme af gode vaner, der giver dig overskud i hverdagen? Hvad passer til netop dit liv, og hvordan gør du det konkret? Fokuser på det gode liv, og hvordan du selv kan sætte et lighedstegn mellem dit gode liv og dit sunde liv.

Din personlige vision

I mit arbejde med at hjælpe mennesker til at få det bedre i tilværelsen, begynder vi mange gange med at definere en personlig vision. En vision, der skal synliggøre hensigten og være pejlemærket for hvor og hvorfor, der er taget en beslutning om ændringer.

Vi begynder med at definere målet. Hvad er det, du vil opnå? Hvordan vil du gerne se og opleve dig selv på sigt?

Derefter går vi dybere ind i årsagerne. Hvorfor ønsker du at have fokus på at spise sundere, dyrke mere motion, sove mere, stresse mindre, stoppe med at ryge og dyrke flere sociale relationer?

Og til sidst lægger vi en plan for, hvordan du kan komme frem til målet.

Et eksempel på en personlig vision kunne hedde:

"Jeg vil have mere overskud til oprigtigt nærvær med mine nærmeste. Derfor fokuserer jeg på min egen sundhed og trivsel."

Denne sætning eller formålsparagraf kan du læne dig op ad, hver gang du stilles over for valg, der udfordrer din beslutning og ikke passer godt sammen med din vision.

"Skal jeg ryge denne cigaret? Skal jeg spise de sidste stykker chokolade? Skal jeg have vin til maden igen i dag?"

Fristelser er der masser af, og uden at have slagkraftige argumenter og en overvejelse om konsekvenserne af valget, så kan det blive endnu sværere at kæmpe imod.

Udlægningen her er måske lidt for simpel, men principippet om at have en sætning at spille bold op ad, kan være en meget effektiv hjælp i svære situationer og de mange valg, som vi bevidst eller ubevist tager talrige gange hver eneste dag.

Det er vigtigt at målsætning eller vision er positivt formuleret, så fokus rettes hen mod, hvad man hellere vil have frem for det, man gerne vil væk fra.

Tag det med i overvejelserne i dagene op til nytår. Og nyd dagene - det er jo ikke mellem jul og nytår, vi skaber det gode og sunde liv. Det er mellem nytår og jul.

Rigtig godt nytår!

Publiceret 02 January 2019 11:36

og glansbilleder
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/nyheder/2019-01-02/-En-god-start-på-2019-Nytårsforsætter-fristelser-og-glansbilleder-3829807.html>)

(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569610/0/544/AdId=18922432;BnLSKhAKGBENbj-AAAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f____33e8____9v_l_7_-u____-33d4____1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)

SPONSERET

10. klasse EUX Business
giver dig flere muligheder
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-15/-10.-klasse-EUX-Business-giver-dig-fletere-muligheder-3531148.html>)



Tag en unik studenttereksemplen med fokus på innovation
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/2018-11-15/-Tag-en-unik-studenttereksemplen-med-fokus-p%C3%A5-innovation-3531278.html>)



(<http://gentofte.lokalavisen.dk/biler/>)

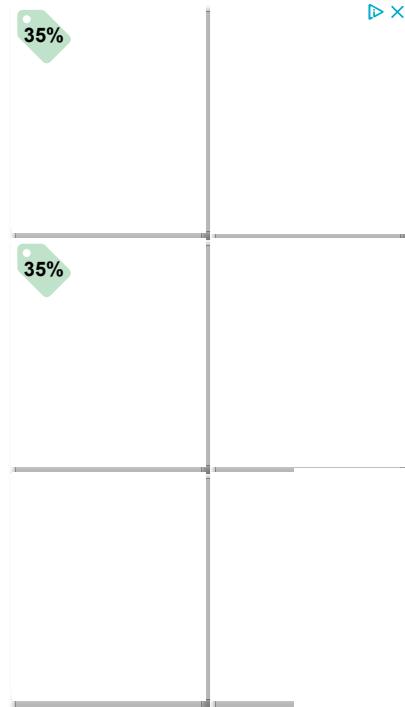
E-AVIS

Læs alle vores udgivelser på nettet.

LÆS HER >



(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6569607/0/544/AdId=18922432;BnLSKhAKGBENbj-AAAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f____33e8____9v_l_7_-u____-33d4____1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA)



(http://adserver.adtech.de/adlink/934.1/6401228/0/170/AdId=11331695;BnI=SKhAKAGENBj-AAAA-d7____9____9uz_Gv_v_f____33e8____9v_I_7_-u____-33d4____1vX99yfm1-7fr3tp_86ues2_Xur_9pd3sgAAAAAAAAAAAAAAA)

SENESTE DEBAT

DEBAT: Glem ikke Gentofte Kino
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-26/DEBAT-Glem-ikke-Gentofte-Kino-3814719.html>)

DEBAT: Om en gammel indløsningsret
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-24/DEBAT-Om-en-gammel-indl%C3%88sningsret-3814861.html>)

DEBAT: "Værdien af 'det helstøbte menneske', som skabes i barndommen, er totalt glemt i Danmarks skolesystem i dag"
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-20/DEBAT-V%C3%A6rdien-af-det-helst%C3%B8bte-menneske-som-skabes-i-barndommen-er-totalt-glemt-i-Danmarks-skolesystem-i-dag-3756794.html>)

DEBAT: En seriøs udviklingsplan for lejeboliger efterlyses
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-18/DEBAT-En-seri%C3%98s-udviklingsplan-for-lejeboliger-efterslyses-3778607.html>)

DEBAT: Kære politikere, hvor er I henne?
(<http://gentofte.lokalavisen.dk/laeserbreve/2018-12-15/DEBAT-K%C3%A6re-politikere-hvor-er-I-henne-3726602.html>)