

SÅDAN GØR DU HVERDAGEN SUNDERE

Gør kaffe det ud for morgenmad? Springer du lidt for ofte frokosten over? Og er du bare for træt til at træne efter en lang arbejdsdag? Så har du sikkert opbygget nogle dårlige hverdagsvaner, som gør dig usund, tapper dig for energi og (måske) er skyld i nogle ekstra kilo på sidebenene. Vil du dine dårlige vaner til livs, så læs med, når vi giver dig to eksperters tips til, hvordan du får en sundere hverdag.

PROBLEM:

DU HAR IKKE TID TIL
AT SPISE MORGENMAD

MOTIVATION: En sund og solid morgenmad giver dig masser af god energi fra morgenstunden og er med til at stabilisere dit blodsukker resten af dagen, så du ikke falder i slikskuffen. Desuden vil du have lettere ved at holde vægten eller ligefrem tabe dig, fordi morgenmaden virker sult- og appetitregulerende hele dagen.

LØSNING: Har du ikke tid til at sidde ned og nyde morgenmaden i ro og mag, findes der masser af mad, som du kan tage med på farten. En god to-go-løsning kan være en klap-sammen af to skiver groft rugbrød med avocado, pålæg eller ost og et æble. Du kan også lave en sund og grov smoothie og hælde den på en plastflaske, som du kan drikke i toget eller på vej på cyklen. Har du ikke tid til at lave morgenmad selv, kan du på tankstationen eller hos 7 Eleven købe en trekantssandwich med magert pålæg eller en grovbolle med ost og eventuelt supplere med en light drikkeyoghurt eller en smoothie fra f.eks. Innocent eller Froosh, der begge indeholder gode fibre. Bare sørg for at få noget morgenmad!



OPSKRIFT

SUND OG MÆTTENDE
MORGENSMOOTHIE
PÅ FARTEN

150 g bær
1 dl skyr
2 dl skummetmælk
2 spsk. grovvalsedede havregryn
1 tsk. olie
Blendes og hældes på en
plastflaske.



KOM I FORM PÅ ARBEJDET

– TIPS TIL NEMME ØVELSER

- Snak i mobiltelefon, mens du går en tur på kontoret eller udenfor.
- Drop mødelokalet og arranger i stedet "gå-møder". Kreative løsninger og idéer kommer ofte lettere, når man bevæger sig.
- Tag et sjlippetov med i tasken og sjipl i 5-10 minutter.
- Lav armstræk op ad væggen eller døren, rygløft på gulvet eller squats ved at rejse dig og sætte dig ned på stolen. Selvom øvelserne ikke syner af meget, kan de have stor effekt, hvis du laver 10-15 gentagelser hver anden time.
- Lav strækøvelser. Stå på tæerne med armene strakt over hovedet. Gå langsomt ned på hug og op igen. Lav øvelsen 10 gange.





PROBLEM:

DU GLEMMER MELLEMMÅLTIDERNE

MOTIVATION: Mellemmåltidernes vigtigste funktion er at løfte energiniveauet og holde den værste sult fra døren. En formiddags- eller eftermiddagsnack er ikke slankende i sig selv, men er med til at holde blodsukkeret stabilt.

LØSNING: Det ideelle mellemmåltid indeholder masser af fibre og proteiner, som kan sætte gang i kroppen og dit blodsukker, når koncentrationen svigter. Gode mellemmåltider kan f.eks. være:

- Udskårne gulerødder, sukkerærter og snackpeber.
- En håndfuld blandede nødder, mandler og et stort glas vand. Det giver en god mæthedsfølelse og ny energi.
- Et stykke knækbrød eller en grovbolle med magert pålæg, ost eller en halv avocado.
- En lille pose med blandet frugt.
- Et lille bæger hytteost med grønsager eller krydderurter.

PROBLEM:

DU FÅR IKKE DRUKKET NOK VAND I LØBET AF DAGEN

MOTIVATION: Omkring 60 procent af din krop består af vand, og derfor er vand helt essentielt for alle kroppens funktioner. For at undgå at blive både fysisk og psykisk udbændt, få hovedpine eller blive træt og energiforladt, skal du sørge for at drikke rigeligt – dvs. mindst 1,5 liter, eller hvad der svarer til otte glas – i løbet af dagen. Desuden virker vand også forskønnende på huden og nedsætter behovet for at spise, fordi man ofte forveksler tørst med sult.

LØSNING: For at få sunde vandvaner er det vigtigt, at du har fokus på det. Der skal meget til, før din krop kalder på vand, så har du svært ved at huske at drikke vand i løbet af dagen, kan du sætte en reminder på din telefon om, at du en gang i timen skal huske at drikke et glas vand. Du kan også sætte små post-its op forskellige steder hjemme eller på kontoret eller tage en stribe farverige elastikker omkring håndleddet og fjerne en, hver gang du drikker et glas vand. Får du ikke tilstrækkeligt vand, fordi det smager kedeligt, kan du give dit vand en brush-up. Tilsæt isterninger med friske bær i eller mynte, citronskiver, agurk eller koriander. Du kan også drikke urtete eller anden te, men uden koffein, da den ellers virker vanddrivende.

PROBLEM:

DER ER SJÆLDENT TID TIL PAUSER – ELLER OGSÅ GLEMMER JEG DEM

MOTIVATION: Uanset hvor travlt du har, er det vigtigt, at du holder pauser i løbet af dagen. At sidde stille en hel dag er hverken sundt for din krop eller hjerne, og selv korte pauser på 5-10 minutter giver faktisk mere energi end en ekstra times nattesøvn. Desuden får din hjerne et tiltrængt pusterum, og du reducerer din risiko for stress, andre livsstilssygdomme og overflødig fedt omkring maven.

LØSNING: Sørg for at holde en lille pause hver anden time. Dine pauser behøver ikke at være lange, men det er vigtigt, at du slipper dine arbejdsopgaver både med hænderne og med hovedet. Sørg for at få gang i kroppen og rørt musklerne, for når du sidder ned, nedsættes blod-omløbet særligt i benene. Rejs dig op fra stolen, og lav forskellige øvelser for kroppen, eller hent et glas vand. Få frisk ilt til hjernen ved at gå en lille tur udenfor, eventuelt sammen med en kollega, eller åbn vinduet og træk vejret ti gange i et langsomt og behageligt tempo.



EKSPERTERNE:

Christina Bendix er diætist og ejer af Lyngby Kostklinik. Desuden sundhedsskribent og brevkasseredaktør på Q. Læs mere på Lyngbykostklinik.dk. Ida Krak er personlig træner, kostvejleder og certificeret Z-Health coach level R-I-S & T. Læs mere på Idakrak.dk



PROBLEM:

DU FÅR IKKE (ALTID) SPIST ORDENTLIG FROKOST

MOTIVATION: Det er omkring frokosttid, at dit energiniveau peaker. Du har typisk været tidligt oppe og derfor været i gang længe, og for at bevare energien til resten af dagen er det supervigtigt ikke at springe frokosten over. En sund og proteinholdig frokost er nemlig med til at stabilisere dit blodsukker, så du ikke falder i fælden med at spise usunde eftermiddagsnacks eller overspise til aften.

LØSNING: Sørg for at få både kulhydrater, protein og grønt til frokost – men spring over hvor gærdet er lavest, når du mangler tid. En skive groft rugbrød med tun, magert pålæg eller hytteost og en humpel agurk, snackpeber og en gulerod giver god energi til resten af dagen. Er du ikke madpakketypen, kan du i supermarkedet købe forskellige salater to-go med enten rejer, kylling eller tun, som en nem og billig frokostløsning og eventuelt supplere med færdigstegt kyllingebryst i strimler eller en rugbrødsbolle.

PROBLEM:

DU ER FOR TRÆT TIL AT DYRKE MOTION EFTER EN LANG DAG PÅ JOBBET

MOTIVATION: At sidde foran en computer det meste af dagen er rigtig hårdt for din krop, og udover muskelspændinger, musearm og smerter i ryggen kan mangel på motion også medføre hjertekar-sygdomme, kræft og overvægt. Desuden reducerer motion din risiko for stress og øger dit fysiske og psykiske overskud og kan i sidste ende forbedre din ydeevne, så du faktisk får mere fra hånden – både på jobbet og i din fritid.

LØSNING: Hvis du føler dig uoplagt og ikke orker at træne efter en lang arbejdsdag, kan du i stedet overveje at træne i weekenden eller stå en halv time tidligere op om morgenen og løbe eller gå en tur. Morgentræning er med til at give dig et energiboost fra morgenstunden og er faktisk mere fedtforbrændende end træning senere på dagen. Alternativt kan du overveje at lade bilen stå et par gange om ugen og i stedet løbe eller cykle til arbejde. På den måde får du trænet regelmæssigt og får samtidig masser af frisk luft og ny energi.

PROBLEM:

DU ORKER IKKE AT LAVE AFTENSMAD

MOTIVATION: Aftensmaden udgør cirka 25 procent af den mad, som vi får på en hel dag og indeholder masser af vigtige næringsstoffer, der stabiliserer dit blodsukker til natten og dermed forhindrer, at du vågner og er sulten ved midnatstid.

LØSNING: Kniber det med overskuddet til at købe ind og lave aftensmad, risikerer du at forfalde til usund fastfood smækfyldt med fedt og kalorier. Er du til hjemmelavet mad, kan en løsning være at købe stort ind på en dag, hvor du har både lyst og tid. Køb ind til nem og sund mad, f.eks. wokretter, og lav ekstra portioner, så du har til fryseren. Er du til take-away kan du flere steder købe sunde salater og færdigretter, men vær opmærksom på, at de må indeholde maks. 5 g fedt pr. 100 g. Et færdigt pitabrød med kylling, salat og fedtfattig dressing kan også være en løsning indimellem og et sundere alternativ til pizza og burger.