

TÆM DIN VINTER- TRÆTHED

Føler du dig mere træt og uoplagt for tiden? Og kunne humøret og energi-niveauet godt trænge til et gevaldigt spark bagi? Så er du bestemt ikke alene. Rigtig mange mennesker, og særligt kvinder, bliver nemlig påvirket af efterårets og vinterens mørke, kulde og korte dage, der gør os både trætte og triste. Men heldigvis er der lys forude. **Her får du fire eksperters bedste råd til, hvordan du kommer vintertrætheden til livs.**

1

MOTIONSEKSPERTEN

Ida Krak er personlig træner, kostvejleder og Z-Health-coach. Se også ldakrak.dk

Udendørs træning giver masser af energi

Selv om det er koldt og vådt udenfor, kan du sagtens træne udendørs hele vinteren. For selv om solen ikke skinner, og det er gråt og mørkt i vejret, får du alligevel masser af lys og frisk luft, der sammen med bevægelse både giver dig ny energi, fyrrer op under lykkehormonerne og – som en positiv sidegevinst – styrker immunforsvaret. Har du svært ved at komme i træningstøjet, eller kniber det med motivationen, kan det være en god idé, at du enten allierer dig med en træningsmakker eller benytter dig af nogle af de mange træningsfællesskaber eller udendørs træningstilbud, der findes. Og for at du kan komme godt i gang med vintertræningen og vænne dig til at træne i kulden, kan det desuden være en god idé at fortsætte den udendørs træning, selv om sommeren er ovre, og det bliver koldere

i vejret – lidt ligesom med vinterbadning, hvor du gradvist vænner kroppen til det kolde vand ved at fortsætte badningen efter sommerferien. Endelig er det rigtige træningstøj alfa og omega, hvis du vil træne udenfor om vinteren. Sørg for at klæde dig på efter vejrforholdene ud fra princippet om lag på lag, så du kan tage lidt tøj af, efterhånden som du får varmen, og benyt løbesko med grovrillet sål, f.eks. trailsko, så du står bedre fast, hvis der er sne eller is på vejene. Hvis termometret viser minus fem grader eller derunder, bør du nøjes med at træne 20-30 minutter i starten. På den måde vænner du gradvist kroppen og luftvejene til kulden, ligesom det er en god idé at trække vejret gennem næsen og ånde ud gennem munden, så luften bliver tempereret, inden den når ned i lungerne.



2



PSYKOLOGEN

Camilla Holst er aut.cand.psych. og ansat som psykolog i Falck Healthcare. Hun afholder desuden gruppeterapi og kurser. Se også Camillaholst.com

Slip vintertrætheden og nudge dig selv

På dansk betyder *nudging* "at give et kærligt puf" og går i al sin enkelhed ud på at opmuntre dig til at skubbe dig i en bestemt retning. Nudging dækker over mange aspekter, som du sikkert kender fra din hverdag. Det kan f.eks. være at vælge en mindre tallerken til frokost, så du ikke spiser så meget, men hvorfor ikke nudge dig selv til at slippe din vintertræthed. I *nudging* gælder alle positive kneb, for at du kan motivere dig selv og forandre din situation, og hvis du vil din vintertræthed til livs og have mere energi ind i hverdagen, findes der mange små nemme *nudging*-greb. Du kan f.eks. se dig omkring i din omgangskreds og lade dig inspirere af en, der sprudler af livsglæde, energi og overskud. Læg mærke til, hvad han eller hun gør for at blive glad og energifyldt. Det kan være, vedkommende starter dagen med en løbetur i skoven, dyrker yoga i frokostpausen eller spiser masser af grønt. Eller prøv at forestille dig, at du er nået i mål med at være vinterglad og energisk. Se bagud og spørg dig selv, hvad du har gjort for at nå i mål. Du kan også distrahere hjernen ved hjælp af forskellige positive input. Føler du dig træt og uoplagt, kan det f.eks. hjælpe at kigge på smukke feriefotos fra varmere himmelstrøg, se sjove videoer eller læse en god bog. Uanset hvilken metode du vælger, kan det være med til at træne din mentale robusthed, og husk på, at jo mere energi du lægger i projektet, jo flere "glade kemikalier" udskiller din hjerne.



3

ERNÆRINGSEKSPERTEN

Christina Bendix er klinisk diætist, NLP-practitioner og indehaver af Lyngby Kostklinik. Se også Lyngbykostklinik.dk



Spis mad, der holder blodsukkeret, humøret og energien højt

Kosten spiller en meget vigtig rolle, når du skal fylde energidepoterne op. Først og fremmest er det vigtigt at spise regelmæssigt og helst så mange forskellige fødevarer som muligt, for gennem en varieret kost får du nemlig alle de vigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler, du har brug for. Desuden gælder det om at holde blodsukkeret stabilt, for hvis det falder, så falder humøret og energien også, og derved kommer du ind i en ond spiral af underskud. Desuden fristes du lettere til usunde *cravings* som slik, sodavand og kager, der godt nok giver dig et kick på den korte bane, men som på den lange bane får blodsukkeret til at falde, så du føler dig endnu mere energiforladt. Spis masser af protein i form af lyst kød som kylling og kalkun, bælgrugter, fisk og æg hver dag, da protein giver en god mæthedfølelse

og samtidig øger de signalstoffer i hjernen, som er med til at booste humøret. Spis også masser af grøntsager, da de foruden en bred vifte af vitaminer og mineraler også indeholder store mængder antioxidanter, der styrker immunforsvaret og øger blodgennemstrømningen og ilttilførslen til cellerne og derved giver mere energi. Lav salater, supper, eller pres dem til sunde juicer eller shots, eventuelt tilsat citron, ingefær eller chili, der giver ekstra C-vitamin. Da de fleste af os er i underskud af D-vitamin om vinteren på grund af manglende sollys, gælder det om at spise godt med fede fisk, der samtidig er rige på vigtige omega-3-fedtsyrer. Mangel på magnesium kan også få dig til at føle dig træt og energiforladt, så du kan med fordel gå efter grønne grøntsager, nødder, hørfrø, fisk, kartofler, sojabønner, havregryn og rosiner.

4

LÆGEN

Søs Wollesen er læge, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut. Desuden er hun foredragsholder og forfatter. Se også Kombilægen.dk



Vidste du egentlig, at hele 44 % rammes af vintertræthed?

Sørg for at forkæle både kroppen og sindet

Alene ordet vintertræthed kan forstærke de negative påvirkninger, og vinteren er den årstid, hvor du skal yde en ekstra indsats, hvis du vil holde energien oppe.

Det er heldigvis muligt at komme vintertrætheden til livs, og det allervigtigste er at arbejde bevidst med dine tanker, for hvis du konstant har fokus på vejret, mørket og trætheden, så bliver det dét, som fylder i din bevidsthed. Og selv om det er lettere sagt end gjort, så prøv alligevel at udskifte dine negative tanker med positive ved f.eks. at sige til dig selv: Den er ikke kommet for at blive! På den måde bliver den mørke tid lidt lettere at være i. Foruden dit sind er det også vigtigt, du forkæler kroppen. Sørg for at spise mad, der tilfører kroppen vitaminer, mineraler og bitterstoffer, og som stimulerer fordøjelsen, og tænk generelt over at leve

lidt sundere på denne tid af året. Årstidens grøntsager er sprøde, friske og har et højt indhold af de fleste essentielle vitaminer, mineraler og planteneringsstoffer. Styrk immunsystemet med et velkomponeret vitamin-mineral-produkt, rosenrod, omega-3-fedtsyrer og betaglukaner (enten som kosttilskud eller et dagligt skud havrekli). En god nattesøvn spiller også en meget vigtig rolle, så sørg så vidt muligt for at gå i seng på samme tid hver aften. Endelig bør du være lidt ekstra god ved dig selv. Søg nærvær med andre og dyrk intimiteten. Det frigiver nemlig glædes-hormoner, der lægger låg på kortisol (langtids-stresshormonet) og indirekte styrker immunsystemet. Tag dig også tid til dig selv, vær stille med dig selv og nyd dit eget frirum. Blot 10 minutter kan gøre en positiv forskel for energiniveauet og årstidens træthed.