

# 7 (nye) vaner, der gør dig sund

Det er det, du gør for og mod din krop hver dag og hver uge, der for alvor kan aflæses på sundhedskontoen. Vanerne. Både de gode og de dårlige. Og hvorfor ikke bruge årsskiftet til at liste lidt flere af de gode, sunde af slagsen ind i din hverdag? Her viser sundhedseksperter Tor Andersen dig syv konkrete vaner, der med en lille indsats gør den store forskel.



## NY VANE #1 SOV SYV TIMER OM NATTEN

**Derfor:** Det er ikke for sjov, at du opfordres til at sove i syv til ni timer af døgnets timer. Mens du sover, sætter kroppen nemlig gang i flere kognitive processer og renses blandt andet ud i de affaldsstoffer, der i løbet af dagen har ophobet sig i hjernen. Søvnmangel kan lede til flere alvorlige udfordringer. Sover du ikke godt - eller slet ikke - igennem en periode, vil du opleve problemer med korttidshukommelsen, koncentrationen og din indlæringssevne. Små opgaver vil føles uoverkommelige, og du vil være markant mere glemsom, end du plejer at være. Mangel på søvn kan endda fremskynde udviklingen af demenssygdomme. Syv ti ni timers sammenhængende søvn hver nat vil styrke dit immunforsvar, give dig mere energi og gøre det lettere for dig f.eks. at tabe de ekstra kilo.

**SÅDAN GØR DU**  
Den bedste søvn får du, hvis du går i seng omkring klokken 22, afhængig af hvornår du skal stå op, selvfølgelig. Tag eventuelt et varmt bad, inden du går i seng. Ideen med badet er, at det får dig til at føle dig afslappet og "snyder" dig træt. Under søvnen falder kropstemperaturen naturligt, og nogle forskere mener, at når kropstemperaturen hæves kunstigt lige inden sengetid, f.eks. ved et bad, vil den automatisk dale, når du så kravler til køjs, og det vil gøre det nemmere for dig at falde i søvn. Et andet tip er at rydde hovedet for tanker og fokusere på åndedrættet. Tag en række dybe indåndinger, og ånd tungt ud. Du vil efter ganske få minutter føle dig mere afslappet og døsigt.

AF TOR ANDERSEN OG CAMILLA HALDRUP. FOTO: KLAUS RUBBÆK & GETTY IMAGES.

## NY VANE #2 START DAGEN MED CITRON

**Derfor:** C-vitamin er kongen, når det gælder din sundhed, og citron er en af de bedste kilder til at få dækket dit daglige behov. Blot en halv deciliter af den syrlige saft skal der til, og det kan du med fordel blande i et glas vand og starte dagen med at indtage. C-vitamin styrker kroppens immunforsvar, som beskytter dig mod bakterier, og citroner er rige på kalium, hvilket er godt for hjernen og nervesystemet. Kombinationen af vand og citron hjælper desuden på din fordøjelse og vækker dit tarmsystem efter en lang nats faste, og derved kommer du hurtigere til at føle sult, inden du skal have en sund og energigivende morgenmad.

### SÅDAN GØR DU

Start med at presse saften af en citron, når du vågner om morgenen - vælg meget gerne den økologiske slags for at undgå de pesticider, som er i konventionelle citrusfrugter. Fyld så glasset op med kogt vand, der er afkølet til en lunken temperatur, og drik blandingen. Citronsaft er ikke godt for emaljen på tænderne, og derfor er det en god idé at skylle munden med vand bagefter og vente ca. 30 minutter med at børste tænder. Og nej, selvom det sikkert ville blive en lækker lemonade, så fald ikke for fristelsen til at tilsætte sukker.



## NY VANE #4 FÅ ET GRØNT FIX HVER DAG

**Derfor:** Grøntsager indeholder en masse vitaminer, mineraler, fibre og antioxidanter, som din krop har brug for. Grøntsager styrker og beskytter og er blandt andet med til at forhindre kolesterol i at sætte sig som propper i blodkarrene, ligesom de virker forebyggende på immunsystemet og mindsker risikoen for, at vi rammes af forkølelse i de kolde vintermåneder. Sidst, men ikke mindst, så kan et fornuftigt indtag af grønt være med til at mindske både fysisk og psykisk stress, hvis du i perioder rammes af det.

### SÅDAN GØR DU

Tænk grønt ved alle dagens måltider. Der skal selvfølgelig stadig være plads til kød og fedt, men prøv at lade grøntsagerne spille hovedrollen på tallerkenen. Basér dagens varme måltid på grøntsager og helst dem, der er i sæson. Årstidens grønt smager både bedre, er mere næringsrige og har den ekstra bonuseffekt, at de faktisk også ofte er billigere. Gode og nemme retter kunne være wokretter, grove salater og sammenkogte retter. Du kan også få dit grønne fix ved at starte dagen med en grøn smoothie. Prøv for eksempel at mikse spinat, broccoli og avocado med kiwi og citron samt en spiseskefuld god kokos-, hørfrø- eller olivenolie. Så kommer du sundt fra start.



## NY VANE #3 SNYD DIG TIL BEVÆGELSE

**Derfor:** Sundsstyrelsen anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet hver dag for at forebygge hjertekar- og andre livsstilssygdomme og for at styrke dit hjerte og din hjerne. Og det støttes op af flere undersøgelser, der viser, at fysisk aktive sjældnere rammes af sygdom, ligesom dødeligheden også er lavere, end blandt fysisk inaktive. Risikoen er faktisk tæt på halveret hos de mest aktive. En forøgelse af det fysiske aktivitetsniveau hænger selv hos midaldrende og ældre mennesker sammen med en reduktion i sygelighed og dødelighed.

### SÅDAN GØR DU

Fysisk aktivitet er alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Det kan både være bevidst målrettet, regelmæssig fysisk aktivitet som når du går i fitnesscentret, eller mere ustruktureret aktivitet. Det betyder med andre ord, at en del af hverdagens fysiske aktiviteter og vanlige gøremål også tæller med, som når du cykler eller går til arbejde eller supermarkedet, når du tager trappen fremfor elevatoren eller løser fysisk anstrengende opgaver i hjemmet som havearbejde eller rengøring. Ja, sågar det at lege aktivt med dine børn betyder, at du sætter bevægelsesvaluta ind på sundhedskontoen. Win-win for dig OG dine børn. Så gør det til en ny vane at snige bevægelse ind i hverdagen, hvor end du kan komme af sted med det. Det er ekstra vigtigt for dig, der ikke kan overskue at comitte dig til et fitnessmedlemskab eller har svært ved at få presset et par ugentlige løbeture ind i en travl kalender.



### NY VANE #5 VÆR MINDFUL I NATUREN

**Derfor:** Naturen skaber mirakler for din krop og dit sind. Ved at opholde dig i naturen ofte, kan du booste din hukommelse og koncentrationsevne, få mere mental energi og overskud og styrke dit immunsystem, og den spiller derfor en vigtig rolle inden for udvikling, terapi og velvære. Naturen er så fantastisk, fordi den kan give dig en pause fra det bombardement af indtryk, muligheder og valg, som findes i din dagligdag og som nemt kan gøre dig rundtosset, og i værste fald stresset. Naturen giver dig mulighed for at lægge afstand til de situationer, hvor problemer og bekymringer opstår, og den giver dig plads og rum til at se på dig selv og hverdagen med klarhed og nye øjne.

#### SÅDAN GØR DU

Hvis du skal mærke de positive effekter af naturen, kræver det - ikke overraskende - at du kommer ud i den. Så rejls dig fra sofaen, og find den nærmeste park, skov eller strand, og brug omgivelserne til at dyrke mindfulness. Du kan være mindful på flere måder. Du kan sætte dig på en bænk og koncentrere dig om lydene, lægge mærke til bladene omkring dig, duften af jord og så videre. Fokusér på en ting ad gangen, eller lad alle indtrykkene være der. Du kan også blot gå og observere vejret og nyde årstidernes skift. Mærk solen, kig på blomsternes farver, eller tag dybe indåndinger efter et godt regnsky.



### OM EKSPERTEN

Tor Andersen, 43 år, er personlig træner, underviser, indehaver af træningsstudiekæden Powerhouse Cph og sundhedsekspert her i ALT for damerne. Se [Powerhousecph.dk](http://Powerhousecph.dk)

### NY VANE #6 GØR DIN MORGENMAD HELDIG

**Derfor:** En god og sund morgenmad er en af de vigtigste vaner, du kan tillægge dig. Den sparker forbrændingen i gang og giver dig energi til at gøre dit bedste i din hverdag. Når du prioriterer morgenmåltidet, er du også mindre tilbøjelig til at overspise, og du vil spise færre snacks mellem måltiderne. Personer, som ikke spiser morgenmad, indtager ofte mere fedt og usund mad i løbet af dagen. Spiser du morgenmad, får du et bedre humør, du er mere vågen og husker bedre. Desuden reduceres angst og irritation.

Der er altså masser af gode grunde til at give morgenmaden opmærksomhed.

#### SÅDAN GØR DU

Få den bedste start på dagen med et sundt og nærende morgenmåltid. Din sunde morgenmad kan være alt fra omeletter, grød og pandekager til skyr med mysli, hjemmelavet granola og smoothies. Tænk på at få både protein, vitaminer, mineraler og fibre ind i måltidet i form af grøntsager, rugbrød, havregryn m.m. Sørg også for at tage dig tid til din morgenmad, så du gør måltidet til et lille morgenritual fuld af nydelse og nærvær, hvor smartphones og andre skærme er bandlyst.



### NY VANE #7 INVITER VENNERNE PÅ MIDDAG

**Derfor:** Dine venner og dit sociale netværk er bogstaveligt talt livsgivende. De har kæmpestor betydning, både for din livskvalitet og for dit fysiske helbred. Mennesker med gode sociale relationer og netværk har 50 % lavere dødelighed end de, der har få eller dårlige sociale netværk, viser undersøgelser. Forskning viser, at sociale relationer har lige så stor betydning for din levealder som f.eks. alkohol og rygning. Har du stærke sociale relationer, kan du mindske risikoen for bl.a. hjertekarsygdomme og forskellige psykiske lidelser. Også immunforsvaret boostes af gode, trygge sociale relationer.

#### SÅDAN GØR DU

Hvornår har du sidst taget initiativ til at invitere gæster hjem til en hyggelig aften? Måske er det på tide at få plottet ind i kalenderen. Du kan også bruge en fritidsaktivitet som afsæt til at pleje den sociale sundhed. Meld dig ind i en mindre idrætsklub - det kan være det lokale fitnesscenter, byens roklub eller løbeholdet på arbejdet. Der er masser af muligheder. Det kræver blot, at du aktivt vælger de sociale relationer til som en del af din sundhed og gør det til en vane at passe dem.