

# # 2 3 = 1 0 + 0 1 + 1 2

*"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og glædere"*

*"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"*

Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære sundhedsinteressede læser,

Hermed en **ny ny ny nytårshilsen** til dig!

P.t. handler mangt og meget i TV, aviser og magasiner om nytårsfortsæt og slankekure.

Men: *"Glem slankekurene, punktum"*. Det har vist sig, at 9 ud af 10 tager mere vægt på efterfølgende!!!

Og nytårsfortsæt? De holder ikke evigt ... tværtimod.

Derfor har dette nano-nyhedsbrev i stedet 1) tips til at trylle **virkelig varige vaneændringer** frem og 2) en **spritny** CMYK-frisk nyhed med mere motivation.

## **Rigtig Glædeligt Nytår 2012**

Marina Aagaard, MFT

### **Nej til nytårsfortsæt. Ja til viljestyret vaneændring.**

Årsagen til at de fleste nytårsfortsæt går i vasken? De er udsigtsløse, planløse og 'handlingsløse' ...

Glem alle 'quick-fix'; et livs (dårlige) vaner ændres ikke på en måned eller mindre!

Og seriøse mål skal behandles seriøst.

### **Sådan når du dine mål i år; med mål, plan og handling:**

● **Skriv dit hovedmål og din måldato ned.** Det skal nedskrives.

● **Skriv for hver 1-2 måneder dit delmål og din handlingsplan.**

● **Skriv for hver 1-2 uger de helt konkrete handlingsplaner;** gerne små skridt, en holdbar vej til varig vaneændringssucces, fx: 2 skiver hvidt brød mindre pr. uge, 1 flaske sodavand mindre pr. uge og øg motionen med 2-3 x 1-5 minutter per uge. Fidusen er, at du med en overskuelig indsats får en akkumuleret effekt uge for uge.

● **Tjek dig selv nu! Hvordan er din sundhed og form lige nu?**

En af årsagerne til at mange gode fortsæt ebber ud er, at man 1) glemmer udgangspunktet og 2) ser ikke fremgangen.

Derfor er det en smart ide at tjekke status nu og her (mål fx livvidden og tag et foto i undertøj). Opstil ud fra status realistiske mål og delmål. Og tjek hver måned (eller 2.-3. måned), hvordan det skrider fremad. Det øger motivation og vedholdenhed.

Har du set diverse sundhedsprogrammer på TV, hvor deltagerne starter med en test og tænkt "*det kunne jeg også tænke mig at prøve*"? Så er den helt nye populærbog **Sundhedstjek og Formtest** for dig (og andre med interesse i sundhed og velvære). Den udkommer i dag og fås hos (net)boghandlere, farve, 128 sider, 148 DKK. Bogen har motiverende mini-tests af sundhed og fitness og inspirerende skemaer, **Fitnessbarometer** og **Fitness Profil**, der giver overblik og styrker din motivation.

Plus talrige tips til tiltag, der er overraskende overkommelige og lige til at gå til.

