

3 4 - 2 1 1 2 1 2

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære nyhedsbrev-om-fitness-og-wellness-læser,

Hjertelig velkommen til alle nye og faste nyhedsbrevslæsere. Mange tak fordi I er med i 'fitness wellness klubben', forhåbentlig kan vi sammen gøre en forskel.

Her er årets finale nyhedsbrev. I slutningen af året er det tid for 1) status over året, der gik og 2) 'ønskeliste', mål, for det nye år.

Hvordan gik dit år? Gik det som du ønskede eller forventede? Selvom ikke alt har levet op til ønskerne, er der forhåbentlig mest grund til taknemmelighed?

Tænk i dag over alle de ting der er værd at være taknemmelig over.

Forskning viser, at bare det at smile, gør én glad!

Mit eget år har været som en tur i verdens hurtigste rutschebane!

Hårdt arbejde har virkelig levet op til sit navn! Med tusinde kilometers kørsel i mørke på landevejen. Til gengæld har der også været store lyspunkter og ønsker, der gik i opfyldelse takket være familie, venner og kollegaer. "1000 Tak" til alle.

Jeg er taknemmelig.

Året bød på udgivelse af bogen Sundhedstjek og Formtest, E-bogen Sjip Dig i Form, udgivelsen af Fitness til Topform som E-bog og den amerikanske udgave af BOSU bogen.

Og så var der masser af fantastiske oplevelser ifm. kurser og undervisning over hele landet; de bedste hilsner til alle kursister og studerende, I inspirerer mig.

Takket være kollegaer, familie og venner blev 2012 også et rejseår; At rejse er - for mig - at leve, og i år var det 'livligt' ifm. job og fritid: Sestriere (ski fitness), Florida (familietur), Thule (ønskejob), Toscana og Umbrien (wellness research), Dubai og Abu Dhabi (rekreation) og andre småture; artikler om aktiviteter følger.



En hjertelig julehilsen fra julemandens habitat

(den ufatteligt smukke natur tæt ved Nordpolen og Thule Basen,
bedre fotos følger forhåbentlig på facebook 'marina aagaard')

Hvad ønsker du dig for det nye år? Konkret målsætning har igen og igen vist sig at være vejen til opnåelse af flere mål.

Tip: Nedskriv lige nu dine **10 mål for det nye år** - for privat, job og fritid. Gør dine mål konkrete. Så lysende klare, at de virker som en handlingsplan. Skriv dine **TOP 3 MÅL** med fed og gør lidt hver dag for at nå dem.
(Min liste er klar og jeg er meget spændt!).

FÅ ET GODT NYT ÅR

Årets outro input er nyt og tips om **stræk**, tips til nem aktivitet, der giver velvære, sundhed, formforbedring og præstationsoptimering.

Tipsene er baseret på de seneste reviews (forskning på baggrund af flere forsøg), der indeholder **godt nyt**, der overrasker for mange.

Stræk og strækøvelser. Der er utallige myter omkring stræk og desværre får disse myter mange til at undgå stræk. Uheldigt.

Da jeg selv erfare, hvor stiv man bliver, når man sjusker lidt med sine ugentlige stræk (!), kan jeg kun opfordre til at holde bevægeligheden vedlige. Det er lettere end at skulle 'starte forfra' og det betaler sig. Tjek artiklerne:

Strækøvelser? Ja. Hvorfor? Fordi!

Udstrækning? Ja. Hvordan? Sådan!

Stræk? Udstrækning? Ja. Hvem? Hvor? Hvornår?

Et videoklip med all-round stræk og multi-vinkel hasestræk:

All-round Stretching

Rigtig god fornøjelse.

Rigtig Glædelig Jul & Et Fantastisk Nytår

Marina Aagaard, MFT