

4 8 | 1 4 | 0 4 | 1 4

"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 fitness wellness interesserede,

En dugfrisk påskehilsen til både nye og gamle læsere. Som vanligt og stadig aktuelt: En STOR TAK til alle for interessen for nyhedsbrevet, som er for både nørder, næsten-nørder og nysgerrige.

Denne gang et lillebitte nyhedsbrev med lidt mere om motion og sundhed og træning og et par mad og motion påsketips.

- **Danskernes motion**
- **Danskernes sundhed**
- **Påskemad**
- **Påskemotion**

Rigtig God Påske

Marina Aagaard, MFT

Danskernes motion

Siden har der været spændende tv om danskernes motion.

Forskning fra Idrættens Analyseinstitut dannede baggrund for et indslag i DR's magasin Penge: Hvilken slags motion giver mest valuta for både penge og anstrengelser".

Det var et anderledes lavet indslag med noget man ikke ser så tit på tv; 1) kvinder der spiller fodbold og 2) mænd der går til holdtræning eller 3) laver hjemmefitness med hulahop-ring. Hovedtemaet i programmet var, at danskerne bruger 14,7 milliarder om året på at komme i form; motions- og udstyrsbranchen er en stor industri ...

Konklusionen på udsendelsen var, at alle de tre nævnte aktiviteter giver en rigtig god træningseffekt, det sociale er hel i top på både fodboldbanen og i fitnesscenteret. Kontingentmæssigt var fodbold var billigst, pga. en del udstyrsudgifter til hjemmefitness (som kan gøres billigere) og fitness var dyrest med ca. 3000 for et års medlemskab (som kan findes dyrere).

Du kan læse mere i dette indlæg, hvor der også er link til DR udsendelsen.

DR Penge om motion: Hvilken slags motion og fitness giver mest valuta for pengene?

Danskernes sundhed

Siden Sundhedsstyrelsens rapport "Den Nationale Sundhedsprofil" blev udgivet for nogle uger siden har der været artikler om den og afledte emner i mange (net)aviser.

De fleste artikler har fokuseret på de positive tendenser, som nævnt i sidste nyhedsbrev, nemlig at danskerne ryger og drikker (lidt) mindre end tidligere og viser vilje til at nedsætte forbruget.

Enkelte artikler har dog også fokuseret på det skræmmende faktum, at cirka halvdelen af danskerne, 47,4 pct. er overvægtige. Det var utænkeligt for 20-30 år siden, hvor fede mennesker kun var nogen man så i udlandet ...

Jyllands-Posten bragte en interessant artikel for nylig med titlen "Den helt normale overvægt", der sætter fokus på den kendsgerning, at mange danskere bl.a. pga. de mange udsendelser med meget fede personer ser sig selv som normalvægtige på trods af, at de efterhånden er overvægtige.

Overvægten kommer snigende – et citat fra artiklen "*For der er jo ikke nogen der starter som svært overvægtig. Man skal lige være moderat overvægtig først*".

Og jo mere man vejer, desto sværere bliver det at tabe sig. Derfor er her en lille reminder om at nyde livet, i påsken og ellers, uden dog at give helt los, så kiloene ikke kommer bag på en ...

Du kan læse flere citater, guldkorn, fra fedmeekspertene i dette indlæg, hvor der også er en definition på overvægt og fedme:

Hvad siger vægten? Svær overvægt starter som moderat overvægt!

Påskemad

For mange venter masser af påskemad og påskeæg lige om hjørnet. Nogen skal måske endda ud at spise i påsken. Jeg samlede for nylig nogle tips til restaurantspising, for de der ofte spiser ude og skal spise strategisk for at holde vægten normal. Spiser man kun sjældent ude, synes jeg at man skal nyde det uden at forsvare noget:

Sund og slank på restaurant? Top 10 Tips til strategisk nydelse

Påsken er nu især en familiebegivenhed: Hjemme hos min mor (finsk) og far (dansk) venter mine påskelivretter: En gammel dansk klassiker 'skidne æg' (hele æg i sennepssovs) på rugbrød og en finsk klassiker Memma, en kold, klæbrig, mørkebrun masse (af rugmel, rugmalt og sirup) med fløde.

Og hvis jeg kan skaffe dem fra en særlig forhandler: Cadbury Creme Eggs, engelske mælkechokolade påskeæg med en hvid og gul sukkermasse som ligner et æg, dvs. så langt væk fra sund mørk 80 % chokolade, som man kan komme.

Så nej, jeg er ikke på Palæo-diæten! Og ovennævnte er naturligvis helt uhyrligt usundt og upassende for en sundhedsvejleder, men til mit forsvar: Nævnte menu forekommer kun en gang om året!

Her er i øvrigt lige en gammel artikel om æg i anledning af påsken:

Æg: En sund himmerigsmundfuld

Påskemotion

Påskens motion må være efter lyst og behov. Ingen vilde øvelser denne gang, men en eminent simpel balanceøvelse som man kan integrere, mens man står ved sit hæve-sænke bord eller mens man venter i kassenkøen.

Stå på et ben. Hold balancen.

Går det fint så tilføj (et sjovt tip fra dr. Phil Cobb, Z-Health):

1. Nik med hovedet ned og op som om du signalerer "ja, ja".
2. Ryst på hovedet fra højre til venstre som om du signalerer "nej, nej".

Løber du? Så er her for en gangs skyld en reklame, fordi det er en sjov ide fra OTA Solgryn i samarbejde med Hjerteforeningen: Løb en rute i hjerteform, track den med endomondo og del den. Så støtter OTA hjerteforeningen, se mere på www.hjerteform.nu.

Rigtig god påske!