

Rörelse och mat

Rörelse

Den dagliga rörelsen är det mest betydelsefulla för en god hälsa.

I dag lever många ett stillasittande liv både på arbetet och hemma. Kroppens behov av rörelse finns kvar. För att må bra till kropp och själ behöver vi ge oss tid för rörelse. Viktiga organ som hjärta, lungor, muskler, leder och nerver mår väl av och är byggda för fysisk aktivitet.

Ökad fysisk aktivitet minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar och för tidig död.

30 minuters rörelse om dagen kan förbättra din hälsa. Om du rör dig så att du blir varm i kroppen men fortfarande kan prata ganska obehindrat, bibehåller och förbättrar du konditionen.

Det finns många olika sätt att röra på sig och det är aldrig för sent att ändra livsstil. Har du möjlighet så ta cykeln eller promenera till och från arbetet/skolan.

Kroppen räknar allt när det gäller fysisk aktivitet. Sitter du på jobbet/skolan/hemma på vardagarna? Då måste du särskilt tänka på att röra dig.

Här följer en checklista:

- Går eller cyklar du på vardagarna? Till och från jobbet/skolan, på lunchen, till affären, på kvällen eller går du ut med hunden?
- Går eller cyklar du på lördagar och söndagar?
- Brukar du ta trapporna uppför istället för rulltrappan eller hissen?
- Har du barn som du leker med? Leker kurragömma, spelar fotboll eller andra rörliga lekar?
- Städar du hemma? Dammsuger, skurar badrum eller tvättar fönster?
- Jobbar du i trädgården? Klipper gräs, gräver i jorden, räfsar löv eller skottar snö?

Dessa punkter tar upp bra sätt att få in mer vardagsrörelse i ditt liv.

Andra sätt är förstås att dansa, jympa, jogga, spela badminton eller ta långa promenader.

Promenaden

- Stärker ben och rygg- och magmuskler
- Stärker skelett och leder
- Förbättrar balansen
- Är bra för cirkulationen, hjärta och blodtryck
- Sänker blodsockerhalten

Mat

Mat behöver alla och att äta rätt är viktigt. Det finns många risker vid övervikt.

Om man väger för mycket löper man större risk att få:

- Högt blodtryck
- Diabetes
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Belastningsskador på t ex knän

Ät dig mätt på bra mat

Ät regelbundet! Tre huvudmål – frukost, lunch och middag. Frukt är bra mellanmål. Se upp med oplanerat småätande. Det är varken bra för tänderna eller för figuren.

Dra ned på fett. Tänk på att t ex kakor, glass, choklad och chips innehåller mycket fett.

Använd sparsamt med olja eller flytande margarin i matlagningen och använd lättmargarin på smörgås.

Fiberrik mat hjälper dig att hålla en bra vikt

Fiberrik mat som fullkornsbröd, potatis, grönsaker, frukt och baljväxter är bra mat för dig som vill hålla vikten. Den innehåller dessutom vitaminer och mineralämnen.

Hur kan man öka fiberintaget?

- Ät frukostflingor och müsli

- Ät fiberrika grönsaker t ex morötter, vitkål, gröna ärter, majs, spenat m m

- Ät torkade ärter, bönor och linser

- Ät frukt

- Ät fiberrikt bröd – köp bröd som är märkt med nyckelhålet. Nyckelhålet visar vägen till nyttiga matvaror och hjälper dig att välja rätt. Om du bakar eget bröd, använd fiberrikt mjöl som är märkt med nyckelhålet.

Stärk skelettet

Många kvinnor drabbas av benskörhet. Kalcium är viktigt för att stärka skelettet. ½ liter mjölk/fil/yoghurt per dag är en bra mängd för de flesta.