

NYÅRSLÖFTEN

VI ÄR JU REDAN EN BRA bit in på det nya året. Kommer du ihåg dina nyårslöften?

Var det någonting i den här stilen?

"Jag skall tappa några kilon"

Det blir ju inte så svårt – genom en kolhydratbantningskur tappar man först snabbt en massa vatten och går sedan över på att bränna upp muskelmassan. Precis som utlovat tappar man snabbt kilon eftersom musklerna är tunga (till skillnad från fett) dessutom tappar man hjärnspänsten på grund av kolhydratbrist och så stänger man samtidigt av fettförbränningen...

Det är väl för svårt att börja försöka läsa vad det egentligen står på matförpackningarna – det vet väl alla att den enda hyllrad i butiken där kunderna läser på förpackningarna är ju hyllan med hund och kattmat. De små telningarna får ju inte få i sig något onyttigt.

"Jag skall bli smal"

Pröva Dr Atkinssons diet (för du har väl missat varningarna från Svenska och Amerikanska dietistförbundet?) Genom att äta bara fett och lite protein blir man smal men får tyvärr svårt förfettade blodkärl. I början av januari dog en 21 årig engelsman av en sådan diet. Han var smal men blev kärlsjuk. Kanske lite Cellulitkräm – att en kräm inte tränger långt in i huden och naturligtvis inte kan bränna bort motsvarande 30-40 Vasalopp hindrar väl inte? Tur att det inte funkar – tänk om du hade lite kräm kvar på fingrarna och råkade ta dig i pannan – så vips skulle halva frontalloben i hjärnan vara borta...

Det är väl för mycket begärt att skaffa fettförbrännande muskler, en hög fettförbrännande kondition och sedan äta mer genomtänkt?

"Jag skall aldrig bada där det finns hajar"

Hajar dödar ju cirka 8 personer om året men en sådan trivialitet som rökning dödar cirka 60 miljoner människor varje år. Kanske byta rökning till snusning – det hindrar väl inte att det är minst lika stor risk för sockersjuka, impotens och blodkärlsskador som rökning? Att helt sluta med denna livskvalitetsförstörande och beroendeframkallande drog är väl för mycket begärt.

"Jag skall börja träna"

Det låter bra men du är väl införstådd med att ett "aktivt kontorsarbete" endast omsätter 10% mer energi än att ligga i sängen dygnet runt. Att om du släpper lös hunden så att den kan springa så är det hunden och inte du som blir frisk. Inte ens att titta på TV när duktiga idrottare tar OS guld hjälper. Snarare blir du än sjukare av att sitta still och titta på...

"Jag skall börja styrketräna"

Fint! Men snälla inte med hjälp av vibrationsplattor, elektriska muskelstimulatorer eller någon annan "mirakelmetod".

Om du inte får ta i och får lite puls så får du inte heller någon tränings effekt.

Vill du komma åt de allt vanligare skadorna i nacke, rygg, höfter, axlar och knän så är det fullständiga, ledriktiga, kontrollerade rörelser med fullt rörelseomfång och tunga belastningar som gäller.

"Jag skall unna mig något – en cykel"

Låter fint – men skippa motorcykeln och unna dig en 27-växlad

människomotordriven variant i stället. Tur och retur jobbet förenar definitivt nytta med nöje.

En ny dag och ett nytt år har randats – Ta vara på det- Ta vara på dig

Det är inte hur lång stund du andas här på jorden som räknas – Det är de där stunderna som tar andan ur dig som gör det. Skaffa dig fler!



Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishealth.se,
hemsida: www.genesishealth.se