

70

En ny chans

Nytt år - nya möjligheter

I början av ett nytt år sätter man sig ofta ned och tänker igenom vilka beslut man kan ta för att förbättra sin livskvalitet och hälsa. Hur blir det för dig? Ska du undvika att åka till jordbävnings- eller tsunamidrabbade områden? Ska du undvika hajrika vatten? Ska du börja med någon ny fantastisk bantningsdiet? Ska du rentav börja äta av någon ny otrolig hälsokur som botar och förebygger allt. Eller den där som helt saknar vetenskapliga bevis men alla bara vet att den funkar!? Har du kanske köpt den senaste TV-shop produkten som genom att ligga bredvid dig i TV-soffan gör dig smal, deffad och konditionsstark?

Rökning tar 65 000 000 människoliv om året. Hjärtinfarkter, blodproppar, sockersjuka, astma, cancer m fl sjukdomar dödar de flesta svenskarna. Fetman ökar lavinartat i samhället. Var fjärde svensk 12-åring är medicinskt fet. 500 000 svenskar drabbas av ledbesvär. Dagens 18 - 20 åringar har kondition och muskelstyrka jämförbar med 40-talets 65-åringar.

De flesta dör inte i olyckor eller katastrofer. Inga bantningskurer har någonsin fungerat på sikt. Inga mirakelkurer har någonsin visat sig ge varaktig positiv effekt på hälsan. Inga träningsmetoder som inte kräver ansträngning och lite tid kommer någonsin att fungera. De flesta svenskar dör på grund av sina livsstilsval.

Kanske sitter du där och funderar just nu. Jag hoppas därför att du tar chansen att göra något åt de största riskerna för ditt liv och din hälsa. Jag hoppas att du äntligen skall förstå att det alltid finns tid för fysisk aktivitet. Att det just precis nu är rätta stunden att sluta med tobak. Att från och med idag skall du sluta stoppa i dig skräpmat. Att efter nästa fest kommer du ha ett klart minne av vad som hände under hela kvällen. Att du framöver vågar säga nej till ett för stressat upplägg.

En effektiv nyårslista skulle helt enkelt se ut så här:

1. 30 minuters omruskande fysisk aktivitet tre gånger i veckan.
2. Minst ett pass belastningsträning (styrketräning) varje vecka
3. 3-5 små men goda och genomtänkta måltider varje dag men ingen skräpmat
4. Avstå helt från alla former av nikotin.
5. Använd alkohol försiktigt och sällan.
6. Planera in fritid. Tid där du bara finns och har tid för dig själv.

För kan du och jag ändra på våra livsstilsvanor så kan alla andra det. Vi har då goda möjligheter att förbättra samhällsekonomin. Uttrycket välfärd får en helt annan mening. Vi lever idag drygt 10 år längre än vi gjorde för 100 år sedan men vi är både tidigare och i större omfattning sjuka än någonsin förut. Med förändrade livsstilsvanor kan vi alla få chansen att njuta av långa och friska liv. Det viktigaste är att bli regelbundet fysiskt aktiv, sedan justerar man sina kost-, alkohol- och tobaksvanor för att slutligen fundera över sitt stressbeteende. Små justeringar som ger stora resultat. Låt oss tillsammans bevara det enda vi inte kan ersätta, ett friskt liv!



Lycka till med träningen!

Carpe Diem
Björn Alber

*Björn Alber, leg läkare, arbetsfysiolog,
spec idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se bjorn@genesishealth.se*