

# JAG BOKSTAVERAR – F-Ö-R-E-B-Y- G-G-A-N-D-E!

**NU NÄR STOCHOCKHOLMSMISSLYCKANDET** äntligen är över kan man undra om facit blev det man tänkt sig.

Meningen var att förbättra luftmiljön genom att minska trafiken för att på så sätt gynna medborgarnas liv och hälsa. Med en kostnad på 3,8 miljarder och intäkter som ligger på nån procent därav kan man stillsamt undra vad som skulle hänt med medborgarnas hälsa om man istället använt pengarna till:

1. Fler fina cykel och inline-vägar in till och genom stan.
2. Förbättrade kommunala kommunikationer – så att medborgarna fick röra på det egna dököttet lite mer under bytena.
3. Satsning på kommunala friskvårdscentra runt hela stan - så folk håller sig i form för jobbresorna och indirekt därav blir friskare.
4. Subventionering av bra lunchmat – så vi får rätt bränsle för hälsa och arbete.
5. Bättre skolmat och en timmes fys varje dag för eleverna – så framtida produktiva medborgare blir friskare, smartare och produktivare.

Ja det var bara några förslag som , var för sig, garanterat skulle ha en större effekt på folkhälsan än ovan nämnda försök.

Men det är väl att hoppas på för mycket att våra folkvalda skulle vara så framsynta och upplysta att de började satsa på det enda som bevisligen förebygger och botar sjukdomar mer än någon annan enskild faktor – motion och kost.

Skulle de dessutom våga sig på att eliminera tobak (nikotin i alla former promoverar cancer) och våga sluta tjäna pengar på alkohol skulle man nästan bli religiös.

Nej – det är nog för mycket att hoppas på så du och jag får väl ta hand om oss själva som vanligt.

Alltså.

Minst tre gånger 30 minuters uppfriskande pass för hjärta, lungor och kärl per vecka – det vill säga spring, cykla, blada, paddla, ro, bolla, gympa, dansa eller vad du nu tycker är kul när du gör och pulsen dunkar på

In på gymmet eller yogasalen och bygg skelett, senor, muskler och ligament till tåligghet, funktion och styrka minst en gång i vecka. Om musklerna protesterar blir hela din kropp starkare.

Trakassera din lunchrestaurang till att till ett rimligt pris servera dig en fettsnål, god måltid med hög vitamin-, mineral- och fiberhalt, långsamma kolhydrater och bra protein.

Ta varje ursäkt att använda din egen kropp istället för mekaniska hjälpmedel

Avsätt tid för bara dig själv

Så skall vi tillsammans tjäna in många gånger den summa Stockholmsförsöket kostade och samtidigt öka hälsan och livskvaliteten enormt.



**Björn Alber** är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.  
E-post: [bjorn@genesishealth.se](mailto:bjorn@genesishealth.se),  
hemsida: [www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)

# ANNONS