

NOLLNIO: 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?

Skall du undvika att åka till jordbävningss eller tsunami drabbade områden? Skall du undvika haj rika vatten? Skall du börja med någon ny fantastisk bantnings diet? Skall du kanske rentav börja äta av någon ny fantastisk hälsokur som botar och förebygger allt. Du vet 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, stark och konditionsstark?

Rökning tar 65 000 000 människoliv om året. Hjärtinfarkter, blodproppar, sockersjuka, Astma, cancer med flera dödar de flesta svenskar! Fetman ökar lavinartat i samhället: Var 4e svensk 12 åring är medicinskt fet. 500 000 svenskar är drabbade av ledbesvär. Dagens 18 – 20 åringar har kondition och

muskelstyrka jämförbar med 1940 – talets 65 åringar.

Vad jag säger är att – De flesta inte dör 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 är tidskrävande kommer någonsin att fungera.

De flesta Svenskar dör som konsekvens av sina livsstilsval.

Jag hoppas att du sitter där och är lite orolig för ditt liv. Jag hoppas att du tar chansen att i år göra något åt de största riskerna för ditt liv och 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.

För kan du och jag ändra på våra livsstilsvanor så kan alla andra det. Vi har då en stor chans till en helt annan samhällsekonomi. Vi får en helt annan mening i ordet välfärd. 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 friska liv och en betydligt förbättrad välfärd.

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 – stora resultat. Låt oss tillsammans bevara det enda vi inte kan ersätta – friskt liv

Carpe diem

Björn Alber
info@genesishhealth.se
www.genesishhealth.se

