

Visst har du tid - ta dig tid!

Det är fantastiskt med en svensk sommar när den är som bäst och i år har vi verkligen haft tur. Förhoppningsvis har du som jag varit ute och njutit med både kropp och själ. Nu närmar sig hösten och med andra ord är det dags för omstart. Ta nya tag på jobbet men naturligtvis även med den egna hälsan!

Har du hängt med i tidigare avsnitt av SportGuiden så vet du att det är väl bevisat att;

- 1. Genom fysisk aktivitet ca 3x30 minuter i veckan så tar du bort den farligaste livsstilsrisken – inaktivitet!**
- 2. Med konditionsträning motverkar du gynnsamt vår vanligaste dödsorsak – hjärt/kärlsjukdom samt en mängd andra problem.**
- 3. Med styrketräning förebygger du våra vanligaste arbetsrelaterade sjukdomar – ledsador och muskelsmärter.**
- 4. Genom att kombinera styrke och konditionsträning så har du den största chansen att bränna fett.**
- 5. Aktivitet är den viktigaste stressminskande faktorn.**

Trots detta så är det endast 10% av befolkningen som regelbundet ägnar sig åt denna hälsoriskminskande och livskvalitetshöjande insats! Den vanligaste orsaken som anges till att inte röra på sig är tidsbrist! Är detta verkligen sant? Vi har alla 168 timmar disponibla varje vecka. Tar vi bort de nödvändiga 3x30 minuter som krävs så har vi ändå 166 1/2 timme kvar att göra vad vi vill på. Nej det handlar först och främst inte om tidsbrist egentligen utan om hur svårt det är att ändra vanans makt.



En av Genesis kunder, en dam i 55-årsåldern, fick genom sitt hälsotest veta att hon var biologiskt betydligt äldre än 55. Hon fick ett program för tre halvtimmar i veckan och kostrådgivning som styrde henne att äta mer och oftare men näringsmässigt mer genomtänkt än tidigare. Ett år senare var denna kvinna i skick som en 40-åring frisikare, starkare och gladare än på länge. Hennes kommentar: "Jag offrade ju bara TV-tid och fick äta mer än någonsin". Ta chansen du också att ta tillbaka kontrollen över ditt liv!

Fram med kalendern! Planera in dina tre aktiviteter vecka för vecka. Ät frukost som en kung, lunch som en prins och kvällsmål som en bantande prinsessa. Välj till mellan-

mål av frukt. Jag garanterar att du kommer att förvånas över resultatet du får med hjälp av lite uthållighet. Vill du ha mer konkreta råd om träningsupplägg och kost. Ha tålamod! Du får ett basupplägg i SportGuidens nästa nummer.

Carpe Diem – fånga dagen
Björn Alber