

SÄGA UPP PENSIONS- FÖRSÄKRINGEN?

DEN TID SOM DE FLESTA svenskar längtar efter mest är nu i antågande – sommaren. Med tanke på vad jag genom åren fått höra av vänner och patienter har jag nu satt ihop en lista på lämpliga beslut.

- Stäng av pensionsförsäkringen
- Sluta tanka och tvätta bilen
- Vänta med att klippa gräsmattan till efter sommaren
- Borsta inte tänderna förrän i September

Låter det bra?

Förhoppningsvis tycker du att det låter mer eller mindre rubbat men i mina ögon är detta mindre konstigt än att resonera som många gör:

På sommaren behöver jag inte underhålla min kropp – jag måste få njuta.

När skall vi vakna upp ur våra illusioner?

Fakta: En svensk drabbas av stroke (kärlkatastrof) var 17:e minut. Var fjärde svensk 12 åring är riskabelt fet. Ålderssockersjukan har sjunkit ner i tonåren. Hjärtinfarkter före 40 år har blivit vanliga. Allt fler blir allt tidigare sjuka – vi åldras med rekordfart. Det är så illa att barn idag sannolikt kommer att leva kortare tid än sina föräldrar! Till skillnad från de föregående 100 åren i västvärlden. Allt detta beror på vår oförmåga att förstå och acceptera att regelbunden fysik belastning parat med en genomtänkt och balansera kost är den ensamt viktigaste faktorn som skiljer hälsa från ohälsa. Hur mycket kan man njuta av sin höga pension när man ligger i koma på sjukhuset? Vad spelar det för roll om bilen blänker om du inte kan köra den på grund av dina leddskador? Hur viktigt är det att gräsmattan är klippt när du inte ens har kondition att spela krocket? Med andra ord: Vad spelar egentligen någon roll när hälsan sviktar? Varför inte göra en annan plan denna sommar?

Ta chansen att komma in från sommaren friskare, starkare och piggare än någonsin förut. Varför inte träna mer och äta smartare just under sommaren – du har ju faktiskt mest tid då. Planera minst 30 minuter (helst 1 timme) varje dag till pulsökande aktiviteter. Simma, åk inlines, jogga, cykla, dansa, ro, paddla. Så länge du får upp pulsen till 120 slag i minuten och håller den där i minst 20 minuter så ökar din kondition, förbränning och kraften i ditt immunförsvar. Belasta kroppen, bli stark. Lägg 30 minuter två gånger i veckan på att skaffa en ny starkare kropp som håller bättre, bränner fett effektivare och problemfritt tar sig an alla roliga fysiska lekar du leker. Det är kul i gymmet på sommaren – det är svalt och luftigt, man är nästan för sig själv. Med 20 till 30 minuter av koncentrerad tung styrketräning får du en synbar och medicinskt mätbar förändring av din kropp under sommarmånaderna. Komplettera gärna med klättring, body pump eller yoga så får din nyvunna styrka mer funktionell karaktär.

Jag gör den viktigaste investeringen i min framtid kontinuerlig året om. Jag belastar min kropp och laddar med bra energi och byggnadsmaterial. Jag siktar på att kunna sätta sprätt på mina surt investerade pensionspengar.

Vad gör du?

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

