

Våra kroppar är skapta för rörelse

– hela dagen, hela året, hela livet



Något händer dock när vi tagit oss förbi nyåret. Januari och februari tenderar att bli de månader då flest människor rör på sig mest totalt sett under året. Man inser att TV soffan dragit allt för mycket under föregående år, att man offrat sina kvällar för andra i allt för stor utsträckning och fokuserat allt för lite på sig själv och sin hälsa. Nu inser många att det är det dags att bryta sig om sig själv, bryta rutiner, börja träna och komma i form. Man köper träningskort, googlar på ny hälsosam mat, skapar nya kreativa menyer och finner sig tillrätta i de nya träningstrenderna. Allt för att ändra sina invanda rutiner och bryta invanda mönster. Man vänder ut och in på sig själv och sina nära och kära för att få in sin träning i vardagen med målsättning att börja sitt nya liv. Detta året skall vara det året man vände från inaktiv till aktiv. Nu eller aldrig, lovar man sig själv, sin partner, sina barn och kanske till och med sin arbetsgivare.

VAD HÄNDER EFTER februari, med all vår iver att komma igång och förändra vår vardag? Varför faller man lätt tillbaka i sina gamla vanor och sviker sitt löfte till sig själv att njuta mer av livet och hålla sig frisk?

Svaret anser jag ligger i att när man vill förändra sitt beteende gör man det ofta så komplicerat och svårt att följa så förändrin-

gen endast är hållbar under en kort period. Ungefär som alla dieter som kvällstidningarna matar oss med på löpsedlarna. Man kan göra Quick Fix och se förändringar under kort period men i långa loppet är de ohållbara.

För en livslång förändring krävs genomtänkta beslut och en "handlingsplan" för att den skall bli hållbar varje dag, hela året, hela livet. Man bör vara medveten om att förändringar man gör påverkar fler än bara en själv. Därför är det viktigt att man berättar och informerar alla berörda i sin närhet om sitt beslut att förändra sina vardagliga rutiner. Detta för att de skall få en chans att parera i sin vardag där man själv tidigare varit nyckelspelare. Hoppas man över det steget och tror att man kan klara en vardaglig förändring utan att det skall påverka i övrigt kommer förändringen inte att kunna bli långvarig. Komplicerar man ytterligare genom att göra stora förändringar i sin vardag med kost man inte är van vid och menyer som kräver längre tid än tidigare kan förändringen komma att falla på grund av det. Man tycker det går bra de första veckorna då det är spännande och nyskapande. Men när vardagen "kicker in" och minutrar börjar räknas så förbyts glädjen till att laga annorlunda mat till ett stressmoment och efter februari tenderar

man vara tillbaka i sin gamla lunk. Man tycker att man misslyckats och att det är inte är någon idé att fortsätta.

Tanken slår en. Det här går inte. Jag får inte ihop det. Jag får göra ett nytt försök nästa år. Tillbaks till ruta noll.

DET BEHÖVER DOCK inte sluta så här menar jag. Jag uppmanar alla att ta beslutet att hitta sin hälsosamma livsstil men att inte göra det komplicerat. Gör små förändringar som skapar möjligheter till att hålla förändringen livslång. Skapa rutiner som passar dig där du är i livet just nu. Sätt inte för höga mål som är omöjliga att nå. Och gör inte för stora förändringar i köket samtidigt som du skall få in träningen i livet. Då kan man lyckas, anser jag. Förändringen kanske inte inledningsvis var så stor kanske knappt märkbar. Men den höll i sig hela året och nästa år och året därefter. Istället för att känna misslyckande känner man motivation att ta itu med nästa förändring.

Så lycka till med alla nyårslöften. Jag hoppas få se er alla i träning även mellan mars och december. ”

ANNELI VIRENHEN
Beteendevetare och personlig tränare
på Active Landvetter

” Våra armar, ben, mage och rygg skriker efter rörelse när vi varit inaktiva för länge. Vi upplever oftare värk i framförallt våra axlar och i våra ryggar. Vi skadar oss lättare och mår ofta både fysiskt och psykiskt sämre när vi befinner oss i inaktivitet.

Dagens vardag inbjuder till stillasittande mer än någonsin. Dator, TV, iPads och telefon upptar en stor del av våra liv. Vi kommunicerar, arbetar snabbt och effektivt utan att behöva förflytta oss. Vi kan enkelt välja TV som avkoppling några timmar på kvällen framför en löprunda eller ett träningspass på gymmet.

Välkommen till Hälsans Hus Vårdcentral och Företagshälsovård

Vi erbjuder dig snabbt omhändertagande och personlig service.

Du kan enkelt lista dig hos oss:

Besök vårdcentralen och registrera dig direkt eller gör omval via Internet 1177.se/vgregion.

Företagshälsovård

Erbjuder lättillgänglig läkarvård, rehabilitering och förebyggande hälsovård.

- Hälsokontroller
- Drogtester
- Hörselkontroller
- Vaccinationer
- Intyg för körkort, livsmedelshantering mm
- Körkortsintyg vid drogmissbruk
- Läkarbedömning vid arbetsrelaterad sjukdom
- Ergonomisk kartläggning
- Teknisk kartläggning med skyddsingenjör
- Samtal med KBT-terapeut

Välkommen till vår Drop-in mottagning där du får träffa läkare vardagar 08.30-12.00 för lättare besvär. Övrig tidsbokning ring **031-919050**

Privatvård

Erbjuder privatpersoner:

- Hälsokontroller
- Drogtester
- Hörselkontroller
- Vaccinationer (TBE, resevaccin mm)
- Intyg för körkort mm
- Körkortsintyg vid drogmissbruk

Öppettider

mån-fre 08:00-17:00

Drop-in mottagning

mån-fre 08:30-12:00

Vaccinations drop-in

ons 16:00-18:00



www.halsanshus.se

GODKÄND VÅRD CENTRAL
INOM VG PRIMÄRVÅRD

