Hjerne og krop i top

– i fritid og på job

Marina Aagaard

Hjerne og krop i top

– i fritid og på job

aagaard

Hjerne og krop i top – i fritid og på job
Copyright © 2017 Marina Aagaard

1. udgave

ISBN 978-87-92693-10-5

Grafik, fotos: Marina Aagaard og Henrik Elstrup undtagen:

18 © Aleksandar Nakic, iStock. 32 © Stockbyte.
48 © PLRANG, sxchu. 52, 60 © Depositphotos.
62 © CPhotography. 78, 88, 116 © PhotoDisc.
100 © sxchu. 102, 114 © Technogym.
110 © Rajesh Panchal, freeimages.
118 © Ingram. 120 © Double Yuri, iStock.
122 © Rawpixel, iStock. 128 © Daniel Souza.

Distribution: Publizon A/S, Aarhus

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med COPY-DAN, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Denne bog giver ingen diagnoser, anbefaler ingen metoder frem for andre og er ikke erstatning for professionel behandling. Er man syg eller skadet, bør man konsultere egen læge.

www.marinaaagaard.dk
www.marinaaagaardblog.com

INDHOLD

Indledning 7
1 Start dagen godt 15
2 Bliv morgenfrisk 17
3 Kickstart dagen 19
4 Træk vejret 21
5 Vær fysisk aktiv 25
6 Fysisk kapital 27
7 Sid mindre 29
8 Stå mere 31
9 Gå (mere) 33
10 Gå længere 39
11 Tag trappen 41
12 Løb på trapper 43
13 Løb en tur 45
14 Cykl en tur 47
15 Svøm en tur 49
16 Nem motion 51
17 Mere motion 53
18 Bedre kondi 57
19 Større styrke 59
20 Mere smidig 61
21 Bedre motorik 63
22 Super power 65
23 Smart motion 67
24 Idræt og sport 69
25 Prøv noget nyt 71
26 Frisk luft 73
27 Sol og dagslys 75
28 Drik vand 77
29 Spis sundere 79
30 Spis med måde 83
31 Spis nok 87
32 Snack sundt 89
33 Vælg tallerken 91
34 Husk restitution 97
35 Spa og helse 101
36 Sov godt 105
37 Fald i søvn 109
38 Motionspillen 115
39 Medicinbrug 117
40 Hygiejne 119
41 Mental sundhed 121
42 Mindfulness 123
43 Hjernefitness 129
44 Smil mere 133
45 Kram mere 135
46 Kom ud 139
47 Kom mere ud 141
48 Vanens magt 143
49 Motivation 149
50 Viljestyrke 154
Afrunding 157

INDLEDNING

I top? Det lyder godt. For godt til at være sandt? Nej, selvom ”i top” kan fortolkes eller strækkes til: I toppen, i nærheden af toppen eller nærmere toppen end i går.

For det er ikke umuligt at komme på toppen, når man følger bogens råd baseret på evidens, sandsynligt ud fra forsøg, og empiri, erfaringer. Men der er ingen garantier; ud over at resultater kræver en vis indsats og regelmæssighed, er vi alle forskellige og reagerer forskelligt.

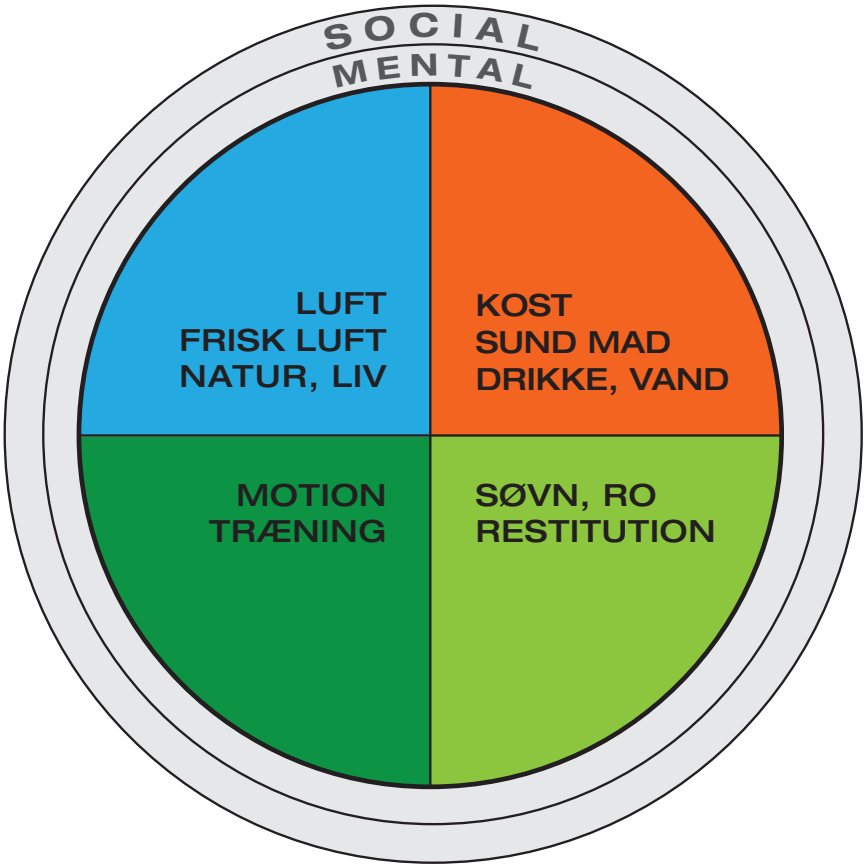
Hjerne? Dit kontrolcenter og et uundværligt organ, som i disse år udforskes på højtryk. Bogen handler ikke direkte om hjernen, men om, hvordan man i praksis kan optimere dens og andre organers vilkår; fremme sundhed og præstation.

Krop? Suveræn, avanceret biomekanik, som fortjener at blive passet og plejet *bedre* end biler, cykler og andre ejendele.
Bogen handler især om, hvordan man giver kroppen – altså sig selv – de bedste betingelser, så man har det bedre og præsterer bedre.
Det starter helt basalt med opmærksomhed.

Fritid og job? Har du det godt i din fritid, præsterer du ofte bedre på job, og omvendt. Bogens tiltag er møntet på begge situationer.

Job? Måske har du ikke (længere/aktuelt) et? Job kan dog oversættes til alle mulige former for arbejde som modsætning til fritid, hvor du ikke arbejder, studerer eller lignende.

Ja. Men hvad skal der til? Det ved du måske nok:



Sundhedsstyrelsen taler om KRAM faktorerne (eller KRAMS, når stress medtages); de faktorer, der i særlig grad påvirker vores sundhed og dermed præstationsevne:

Kost	Op dig; spis sundere
Rygning	Ud med det; stop
Alkohol	Indtag mindre
Motion	Indtag mere

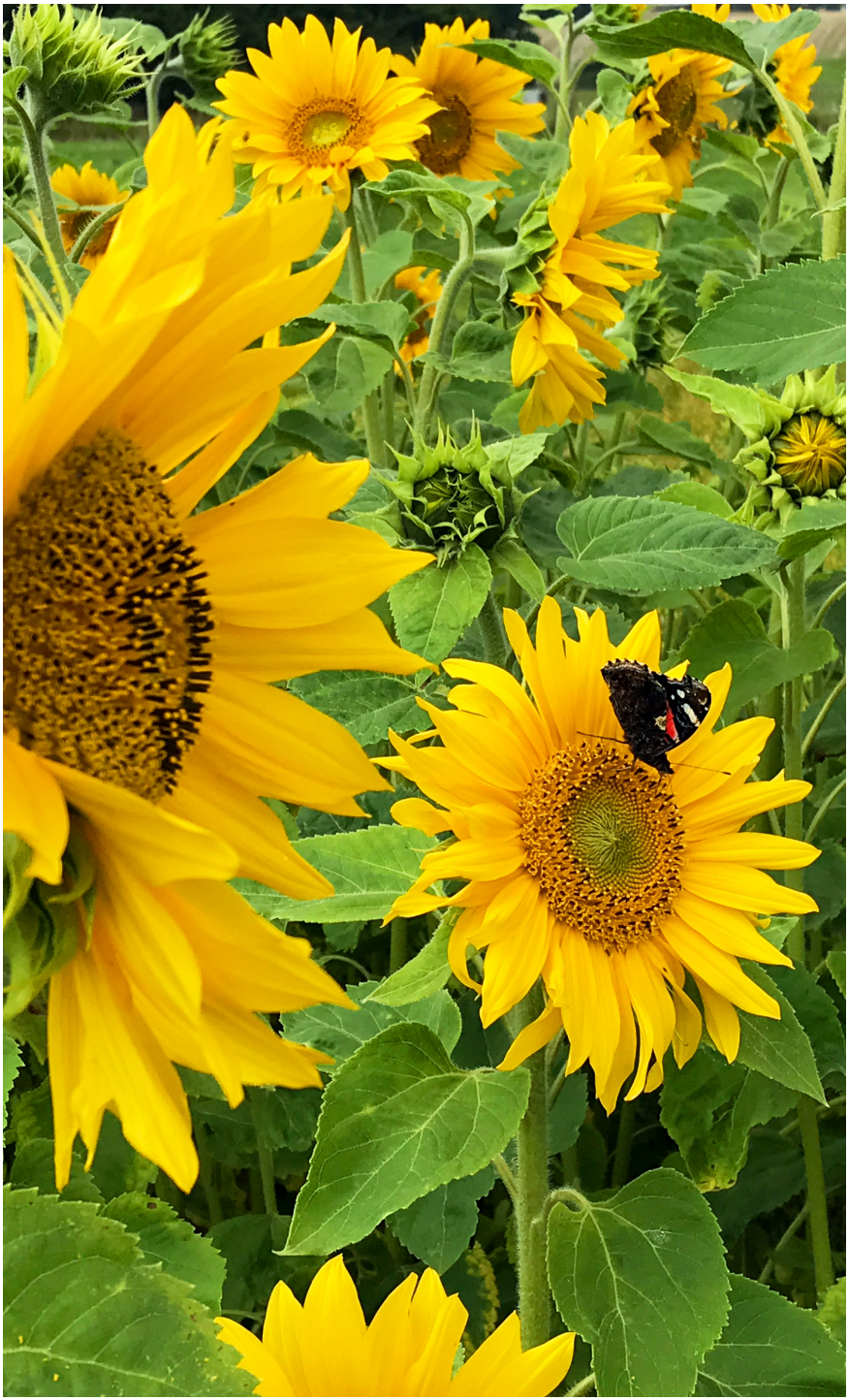
De er ment positivt som et kærligt KRAM, men kampagnerne kan måske alligevel føles som en løftet pegefinger.

Motivationen til bedre vaner har desværre trange kår, hvis man fornemmer, at det handler om forbud, påbud eller afsavn.

Tænk derfor hellere:

Tilbud, tilvalg, nye valg/muligheder/chancer.

Wellness (velvære) modellen på modsatte side er en forenklet principskitse – nej *ikke* 25 % af hver – der kan give overblik og vise, hvilke fire fysiske områder man især kan satse på for at få det godt eller bedre: Alle indsatser tæller.



Modellens områder omfatter KRAM-faktorerne – stress påvirkes indirekte – og desuden (frisk) luft og søvn, der har vist sig at være essentielt for sundhed og præstationsevne: Kvalitetssøvn er med i Team Danmark's restitutionsanbefalinger for atleter med henblik på top sportspræstationer.

Bogens råd tager især afsæt i disse fire faktorer, for påvirker man det fysiske, der er nemmest at tage fat på, får man tit en positiv afsmitning på det mentale; tanker, motivation og humør.

Det omvendte er også tilfældet, hvilket den ene ring i modellen viser: Tanker og humør styrer ens indsats og tilgang til det, man beskæftiger sig med, også sundhed og motion.

Og det er ikke det eneste. Modellens anden, ydre, ring viser, at uden om én selv er der alt det andet, verdenssituationen, globalt og lokalt, og tæt på: Familie og venner; ens sociale liv.

På plus-siden: Forskning har vist, at har man et godt humør og gode sociale relationer, har man større chancer for et sundt og langt liv.

På minus-siden. Er det modsatte tilfældet, er det derimod knapt så sundt. Så gør noget ved det.

Gid det var så nemt. Det er det desværre ikke:

Uanset gode intentioner og ualmindeligt sunde vaner, kan (træls sider af) livet komme på tværs. Sygdom og det, der er værre, kan især når det gælder ens kære tage modet og gejsten, d.v.s. motivationen, fra de fleste.
Det er noget møg og det handler denne lille bog derfor *ikke* om.

Bogens hovedfokus er at komme med helt korte stikord til, hvordan den enkelte med ret enkle metoder kan optimere fundamentale områder. Føles det alligevel (for) krævende til en start, bør man ikke tøve med at søge hjælp, coaching, terapi, personlig træning eller hjælpemidler; *"godt begyndt er halvt fuldendt".*

Bogens råd er i vidt omfang forskningsbaserede metoder som har vist sig at kunne hjælpe. Mine egne bedste råd til at få *Hjerne og krop i top* er at 1) motionere, 2) være taknemmelig og 3) leve i nuet; værdsætte hver dag, bruge tid med familie, venner og naturen og aktivt søge oplevelser og udfordringer; det giver energi til lidt af hvert.

Lev nu, lev godt

1 START DAGEN GODT

Når du vågner: Tænk positivt. Det kan i en stresset hverdag af og til være lettere sagt end gjort. Så kan det være en hjælp at udføre en konkret handling:

Taknemmelighedsøvelsen

Sig højt – eller nedskriv – tre ting, som du lige nu og her er taknemmelig for.

Tre ting, små eller store, der gør dig glad i dag.

”TAK”