

Inled det nya året med fokus på hälsa

C10

Lördag 2 januari 2021 SYDSVENSKAN

Hälsa

NYSTART



"Att hitta hälsosamma vanor blir lättare om det görs i en positiv anda, det blir tungjobbat annars", säger hälsoprofilen Lovisa "Lofsan" Sandström.

Inled det nya året med

Ett nytt år ligger framför oss. Se det som en nystart, men satsa realistiskt.

– Små förändringar som vi orkar hålla i ger mer än stora uppoffringar, säger hälsoprofilen Lovisa "Lofsan" Sandström.

Det är dags att lägga ett annorlunda och tufft år bakom oss. Coronautbrottet har gjort många sjuka och satt hela samhället på prov. Isolering, hemma-jobb och ansträngd ekonomi har följt i virusets kölvatten.

Vi är många som verkligen längtar efter att lägga 2020 till handlingarna och blicka fram mot ett – förhoppningsvis – ljusare 2021. Kanske kan det nya året även bli startpunk-

ten för ett hälsosammare liv i bättre balans.

– Jag märker att många har haft tid till eftertanke. När alla aktiviteter stannar av finns det större möjlighet till reflektion, säger Lovisa "Lofsan" Sandström.

Hon är en välkänd träningsprofil som varvar uppdrag som personlig tränare med att driva träningsappar,

"Vikten är ett ganska trubbigt sätt att mäta hälsa på."



Att det är bra att äta mycket frukt och grönt vet vi. FOTOG:TT

hålla föreläsningar, göra poddar och skriva böcker. Nu är hon aktuell med "Allt du behöver veta om vikt" (Norstedts) där hon tar ett helhetsgrepp om detta brännande ämne.

– Vikten är ett ganska trubbigt sätt att mäta hälsa på. Ändå fokuserar vi så mycket på den. Jag vill reda ut begreppen och göra upp med de missuppfattningar som finns, säger hon.

Att lägga om hela sitt liv just vid nyår är inget hon rekommenderar,

även om hon kan förstå nystartskänslan.

– Jag tror mer på små, realistiska förändringar. Att utgå från sig själv och sin verklighet och hitta ett bra förhållande till mat och rörelse över tid.

Det är lätt att tro att ju större uppoffring, desto större effekt.

– Men så behöver det inte alls vara. En tuff diet eller ett hårt träningsprogram orkar man sällan hålla i särskilt länge.

Att göra något litet, som att sova en timme mer, äta mer protein och ta fler promenader kan ha ett mycket större genomslag på sikt.

– Vi är alla en spegling av det samhälle vi lever i. Anses det "duktigt" att träna och äta på ett visst sätt är det lätt att försöka sträva efter det – trots att det inte passar oss alls, säger Lovisa.

Hon tycker att vi alltid borde börja



FOTO: AMIR NABIZADEH/TT

fokus på hälsa

med att göra en nulägesanalys. Har du en bra balans mellan arbete, fritidsaktiviteter och återhämtning? Fokusera sedan på det som är positivt. Du kanske tar många hundpromenader och genomför ett och annat yogapass via datorn, även om du inte kommer iväg till gymmet så ofta som du skulle önska.

–Det är så lätt att bara se sina tillkortakommanden. Men att hitta hälsosamma vanor blir lättare om det görs i en positiv anda, det blir tungjobb annars.

Gör sedan förändringar som fungerar i ditt liv. Är du en morgontrött "te med mackor"-älskare, är det svårt att börja dagen med morgonjogg och gröttfrukost. Kanske är det bättre att göra mackorna på ett nyttigare bröd och gå en lunchpromenad i stället.

–Vi utsätts hela tiden för hälso-propåer: gå 10000 steg om dagen,

sov minst åtta timmar, börja meditera – det är lätt att det blir för mycket. Vad vill du och vilka är dina mål? Det är det enda som är viktigt.

En bra början är att hitta en genomförbar tränings- eller rörelserutin. För Lovisa "Lofsan" Sandström är det själva fundamentet i vardagen. Även om hon inte tränar lika hårt hela tiden finns den fysiska aktiviteten alltid där på ett naturligt sätt.

–Jag tror att det är bra att ha rutiner och försöka få in så mycket vardagsmotion och utevistelse som det går.

Och glöm inte återhämtningen. –Fundera över när du laddar batterierna i vaket läge. Är det när du läser en bok eller går i skogen?

Prioritera det, oavsett om du får energi av att leka med dina barn eller se en tv-serie.

Att få ett mer avslappnat förhållande till mat är också något som Lovisa

förespråkar. Generellt bör alla äta mer frukt och grönt.

–Se också till att få i dig tillräckligt med protein och fokusera på mättnad. Många har helt tappat känslan för vad som är en rimlig portion.

En del tror att de är duktiga när de hoppar över ett mål mat. Men att bli vrålhungrig är ofta kontraproduktivt eftersom risken för att ta oplanerade beslut ökar. Som att du trycker i dig mackor medan middagspotatisen kokar, bara för att du skippade lunchen.

–Ofta blir vi bara pressade och gör sämre val när vi är hungriga.

Och rör vi oss i stället regelbundet blir vi inte lika "känsliga" för vad vi stoppar i oss. Så gör en lägescheck och sätt upp mål. Bygg därefter ditt eget stabila hälsofundament och hälsa 2021 välkommen.

LISA WALLSTRÖM/TT

LOFSANS TIPS INFÖR NYSTARTEN

- Gör en nulägesanalys. Fokusera på det som är positivt och bygg vidare på det.
- Många upplever en kontrollförlust just nu. Återta kontrollen över det du kan. Jobbar du hemma? Bestäm när dagen börjar och slutar.
- Skapa rörelsevanor. Många saknar den naturliga aktivitet det innebar att ta sig till arbetet. Avsätt tid till promenader. När i veckan passar det att träna?
- Prioritera återhämtning. Vi behöver inte bara vila i form av sömn. Läsa, leka, påta i trädgården eller lyssna på musik är balsam för själen.
- Ät mer frukt och grönt samt protein. Bra proteinkällor är till exempel makrill, lax, ägg, kyckling, nötkött, bönor och kikärter.
- Hoppla inte över mål och ät dig mätt på bra, nyttigt mat. (TT)



Lovisa "Lofsan" Sandström delar med sig av sina bästa tips

FOTO: AMIR NABIZADEH/TT

NÅGRA TANKAR KRING VIKT

■ Vikten säger långt ifrån allt om vår hälsa. Hur kroppssammansättningen ser ut, det vill säga relationen mellan fett, vatten, muskler, organ och ben i kroppen, är det som är intressant.

Men eftersom det krävs både avancerad utrustning och kunskap för att mäta den, är måttband och väg de verktyg vi har.

■ Den bästa motivationen är att lägga märke till utvecklingen din träning ger.

■ Mät regelbundet

det din styrka i några övningar med hantlar eller stång.

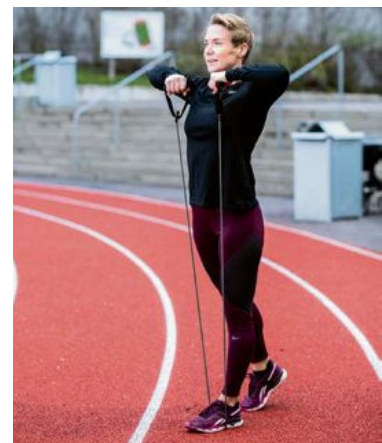
■ Utvärdera känslan, eller siffran på klockan, hur mycket bättre du orkar gå, jogga eller springa fem kilometer.

■ Be någon filma dig eller ställ upp mobilen och filma dig själv när du tränar och rör på dig.



"Allt du behöver veta om vikt", av Lovisa Sandström (Norstedts).

Källa: "Allt du behöver veta om vikt", av Lovisa Sandström. (TT)



Att träna ute ger både frisk luft och motion.

FOTO: AMIR NABIZADEH/TT