

# MER ENERGI - minus på vägen!

2021-12-21

© Tara

Alla artiklar är skyddade av upphovsrättslagen. Artiklar får ej distribueras utanför den egna organisationen utan godkännande från Retriever eller den enskilde utgivaren.

Klicka här för att läsa artikeln.

HÄLSA

NYSTART  
2022

# MER ENERGI

## — *minus på vägen!*

Så här års dippar energin, men med en nystart kan du få den åter tillsammans med ny styrka och en sund vikt. Knepet? Att lära dig leda dig själv och formulera vad DU vill uppnå. Fokus är maten, rörelsen och stillheten.

Av Lisa Wallström



Maria Borelius har blivit proffs på att leda sig själv till en hälsosam livsstil.

FOTO PETER CARLSSON

### MARIA BORELIUS.

**Ålder:** 61.

**Familj:** Man, fyra barn.

**Bor:** England.

**Gör:** Vetenskapsjournalist, biolog och författare. Har bland annat skrivit "Hälsorevolutionen" och "Bliss" om antiinflammatorisk livsstil. Har podden "Hälsorevolutionen" med **Carina Nunstedt**.

**Aktuell:** Boken "12-veckorsprogrammet för styrka, hälsa och glow" (Bonnier Fakta) som hon har skrivit tillsammans med sin PT, fitnessexperten **Rita Catolino**.



**V**i har alla stått där i fyrverkeriernas sken och lovat oss själva: "Det här året ska bli annorlunda. Nu ska de dåliga vanorna brytas och de extra kilona bort".

Men efter bara några veckor av tränande och salladsätande blir besöken på gymmet allt glesare, samtidigt som chipspåsen och vinet dyker upp framför tv:n igen.

Kanske beror den tappade sugen på att du har försökt göra en förändring utan att böttna i vad det egentligen är du är ute efter, på lång sikt.

Men det behöver inte sluta så.

För att hitta fram till sitt starka energifyllda jag, gäller det att få kläm på hur kroppen reagerar på den mat vi stoppar i oss, träning vi gör och den viktiga återhämtningen.

Men framför allt måste vi lära oss att leda oss själva.

FOTO IMAGEPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK



Rörelse och god, näringsrik mat leder till bättre hälsa – även om det inte finns några garantier för ett friskt liv.

- Det personliga ledarskapet är så viktigt! Man kan ha all kunskap, men om du inte kan leda dig själv genom en förändring spelar det ingen roll, säger **Maria Borelius**.

**”Du ska inte bli en total hälsoguru. Det handlar om att njuta utan att känna skuld”**

Hon är vetenskapsjournalist, biolog och författare och har intresserat sig för antiinflammatorisk livsstil som en väg till bättre mående.

- När jag hade skrivit ”Hälsorevolutionen” och ”Bliss” undrade många ”men hur gör jag då? Hur får jag till det här i mitt liv”, säger hon.

I ”12-veckorsprogrammet för styrka, hälsa och glow” finns svaren. I boken varvas den senaste forskningen om antiinflammatorisk livsstil med handfasta

**26 steg till ditt nya, lättare liv »**



Maria Borelius  
och Rita Catalino  
guidar till  
en nystart.

FOTO PETER CARLSSON



- » tips, träningsupplägg, kostråd och recept. Dessutom haglar det av peppande knep på hur du kan navigera genom alla fallgropar i vardagen.
- Programmet tar upp kost, rörelse och stillhet, och är uppbyggt gradvis.

**En viktig utgångspunkt** vid en livsstilsförändring är att fråga sig vad det är du vill uppnå. Att verkligen stanna upp och reflektera över vem du vill vara. Du kanske vill vara stark, slippa värk och känna dig pigg när vintern ger vika för våren. Men du kanske också "bara" vill känna dig snygg och attraktiv.

Skäms inte för att du delvis drivs av yttliga önskningar som att komma i favoritblåsan eller stoltsera med en fast rumpa på stranden.

Dra nytta av dem istället!

Maria Borelius kallar det för att jobba tillsammans med "sin inre schimpans". Det är den där bångstyriga typen som jagar bekräftelse och klickar och som styrs av de urgamla, känslomässiga delarna av våra hjärnor.

Tricket är att bli vän med den där impulsstyrda varelsen, som vill ha snabba resultat - helst utan ansträngning, och dra åt samma håll som den.

- Ibland motiveras du av att tänka på din hälsa långsiktigt, du kanske vet att ni har hjärt-kärlsjukdom i familjen. Ibland vill du bara ha en het bikinikropp. Det är fine, säger Maria.

För förändringen du vill åt kan mycket väl sammanfalla med schimpansens önskningar och då går allt så mycket lättare.

- Du ska inte bli en total hälsoguru. Det handlar om att njuta utan att känna skuld.

För om den här resan ska bli hållbar måste livets goda ingå.

Nu kör vi! ■

FOTO PROGRESSMAN/SHUTTERSTOCK

