

Våra kroppar är skapta för rörelse – hela dagen, hela året, hela livet

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 löp-runda eller ett träningspass på gymmet.

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 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 tränings-trenderna. 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.

ATT ÄNDRA SINA invanda rutiner är en process som tar tid. Det är ofta ett flertal faktorer som är med och påverkar hur ens vardag ser ut och hur ens möjligheter till förändring är möjlig och även hur

lång tid detta tar. Faktorer som påverkar kan vara hur vår arbetssituation ser ut, hur vi kan vara med och påverka vår tid från det att vi går upp tills vi går och lägger oss, hur många har vi att ta hänsyn till – våra barn, våra nära och kära, vår livspartner, arbetskamrater och så vidare. Alla rycker och drar och vill ha uppmärksamhet och stjäla vår egen tid. Sant eller falskt?

Vårt beteende är invant och skapat av oss själva tillsammans med allt och alla vi kommer i kontakt med under vår vakna tid. Dock är det alltid vi själva som bär ansvar för hur aktiva vi väljer att vara. Tid

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

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 nyårsloften. Jag hoppas få se er alla i träning även mellan mars och dec.

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



» Vad händer, efter februari, med all vår iver att komma igång och förändra vår vardag? «

till hälsa finns alltid. Man kan aldrig skyla på någon annan att man är ohälsosam eller inaktiv. Valet gör man alltid själv och ansvaret ligger alltid hos sig själv.

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

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 i mars 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

FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.

SEMLETIDER!

Njut av våra prisbelönta semlor

NYHET!

Söndagsöppet med nybakat nu även i konditoriet på Göteborgsvägen i Sävedalen



Välkommen till oss på:
Göteborgsvägen 74
Allum köpcentrum
Drive in, Industrivägen 39b

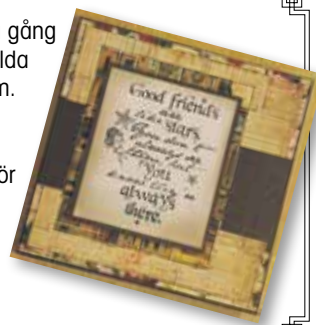


**CEDERLEUF
SVENHEIMER**
Etabl. 1962

scrap & hobby

Julen är över för denna gång och vi har REA på utvalda julpapper, stämplrar mm. t.o.m 2/2.

Alla hjärtans dag står för dörren. Materialet att göra kort till någon du tycker om, hittar du hos oss.



ÖPPETTIDER:

Tisdag 10-15, Onsdag 10-18, Torsdag 10-15

Första och sista lördagen i månaden 10-14

Helgdagar är butiken stängt

Önskar du att besöka butiken utöver våra öppettider- går det bra att maila oss alt. ringa- så försöker vi hitta en tid som passar.

Gråbo Industriväg 10, 443 40 Gråbo
info@scraphobby.se • 0302-414 40 • www.scraphobby.se

VILL DU OCKSÅ SYNAS HÄR?

Kontakta Jan Larsson
jan.larsson@lokalpressen.eu
0702-41 79 95

LOKALPRESSEN