

# En smartstart på det nya året

Av Helena Hallin leg.Dietist

## Ett nytt härligt år med nya möjligheter.

Varför inte börja det nya året med en smartstart istället för en megastart. Känns följande scenario igen? Köpt nytt träningskort, nya träningskläder, dyra skor och ska träna flera dagar/vecka. Rensar rent kylen och handlar mat enligt någon lista från en veckotidningsdiet som ska provas. Är man riktigt i farten så ska man sluta röka samtidigt. Så kör man igång i en rasande fart, kör huvudet i väggen och ger upp direkt. Det är kört och det dåliga samvetet ger sig tillkänna. Men det finns hopp, för det är aldrig kört. Livet är nämligen ett spännande lärande om hur man fungerar i olika situationer.

Det går absolut att lära gamla hundar att sitta men det kan ta lite tid. Har man haft sina vanor hela livet så går det liksom inte direkt av bara farten att ändra dessa. Börja med att fundera på vad just du skulle kunna börja med att förändra. Börja med en sak i sänder och prova det under en tid och utvärdera sedan hur det går. Det är bra om den nya vanan sitter i ryggmärgen innan du börjar med nästa förändring.

## Fysisk aktivitet

Den bästa aktiviteten är den som blir av. Det är A och O att hitta en motionsform som man tycker är roligt. Idag finns många nya spännande aktiviteter att

prova på tex dans och yogapass som är populära. Tycker du om att promenera så är redan det första steget en väg mot en bättre hälsa. Att blanda in lite kultur och gå en kulturpromenad gör att promenaden ger ett mervärde. Har du inte tid att gå en längre promenad så går det lika bra för hälsan med flera korta per dag. Sätt upp realistiska mål och börja där och det kan för en del innebära att börja med att gå runt köksbordet för att sedan fortsätta runt huset. Vardagsmotionen är inte att förakta, många bäckar små ger resultat. Många upplever att man automatiskt väljer bättre mat när man motionerar. Vad bra då slår man två flugor i en smäll!

## Mat och hälsa

Mat ger oss inte bara energi och näring utan ger oss glädje och betyder mycket socialt. Visst är det trevligt att samlas för



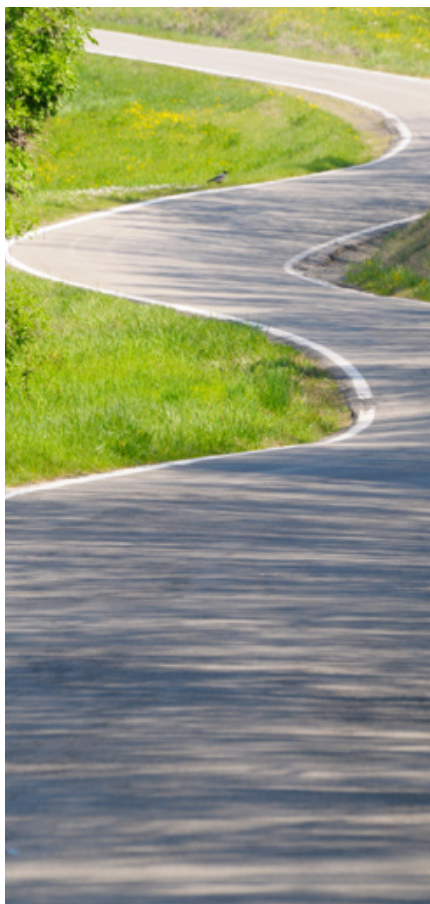
Källa: [www.slv.se](http://www.slv.se)

en god måltid med släkt och vänner. Att äta varierat från matcirkelns alla delar är råd som fortfarande gäller och om vi är flitiga på att äta frukt och grönsaker så håller vi oss friskare. Det finns egentligen inget som man ska undvika att äta förutom mat som är skämd, giftig och mat som man är allergisk mot. Allt annat kan man äta, men inte alltid.

## Viktminskning

För att minska i vikt behöver vi äta mindre än vad vi gör av med. Det handlar om intäkter och utgifter, som en bankbok. Ibland är det inte så lätt att veta hur mycket man äter totalt men om man börjar med att minska lite på sina mängder så kan man se om det ger resultat och då är man på rätt väg. Man behöver inte sluta att äta något speciellt utan istället minska på mängder. Man kan tex minska på godis, bullar/kakor, glass, läsk/saft, alkohol, antal pålägg/smörgås eller antal portioner/måltid. Att minska på den där extra halva portionen lunch per dag kan för en man ge ca 18 kg viktnedgång på ett år.

För en del känns det bra med lite extra hjälp på vägen när man ska gå ner i vikt och då kan LCD (Low Calorie Diet), som till exempel Modifast vara ett enkelt och snabbt sätt att gå ner lite extra i början. Det viktiga är att man efterhand återintroducerar bra mat utmed vägen. Ibland kan man även behöva lite extra stöd av sin läkare, sköterska eller dietist.



## Vägen mot målet

Vägen mot målet kommer inte alltid att vara rak, utan krokig och med en del urspårningar längs vägen. Det är helt normalt. Man kan inte kräva av sig själv att allt ska fungera på en gång eller varje gång. Om man ofta spårar ur så fundera på vad det var som egentligen hände just då och vad kan du göra så att det inte händer igen. Acceptera vad som hänt, döm inte utan ha en strategi och en plan om det händer igen.

Känn dig nöjd med det steg du tagit, att du börjat med att förbättra din situation. Glöm inte heller bort att summera alla förändringar du gjort efter en tid. Man är expert på att både förringa och glömma bort. Fortsätt det nya året med smarta steg, provkör dina nya vanor och beröm dig själv utmed vägen.

*God fortsättning på det nya året*

## TIPS

### Motionen

- Hitta en rolig aktivitet
- Gå ut med hunden även om du inte har någon
- Ta trapporna och skippa hissen
- Ut i skog och mark
- Ta en kulturpromenad på egen hand (finns guideböcker)
- Gå och handla
- Lek aktiva lekar både ute, inne och aktiva datorspel med barn eller barnbarn
- Ta en dans ensam eller med någon när lusten faller på
- Prova en stegräknare

### Maten

- Ät härliga frukter och bär
- Prova olika grönsaker
- Ät mindre – använd mindre tallrikar
- Planera inköp
- Ät en portion per måltid
- Prova nya livsmedel/maträtter
- Gör delikata restmåltider – tänk på miljön
- Njut av maten

### Lite gott snabbglass

- 1,5 dl yoghurt naturell
- 1,5 dl frusna bär
- Mixas direkt och avnjutes
- Kan piffas upp med vanilj, ingefära eller kanel