

Tips på vardagsmotion

Fysisk aktivitet är den faktor som vi lättast kan påverka för att styra hur mycket energi vi gör av med. Träning och motion står bara för en liten del av detta. Det är istället olika aktiviteter som inte räknas som träning som utgör den största delen av energiutgifterna och är väsentliga för att kontrollera vikten. Energikonsumtionen ökar snabbt även vid små rörelser jämfört med i vila. Det är viktigt att bryta stillasittande med många korta pauser då det har positiva effekter på hälsan.

- Ta flera korta promenader om du inte hinner med en längre. (före jobbet, under lunch-/fikaasten och efter jobbet).
- Promenera/cykla till/från jobbet om möjligt.
- Vid stillasittande arbete är det bra att ta för vana att resa dig upp en gång i halvtimmen och göra dig ett ärende till ett annat rum eller bara göra några enkla stretchövningar.
- Göra något aktivt i reklam pauserna när du sitter och tittar på teve om kvällarna.
- Ta trapporna istället för hissen/rulltrappan.
- Promenera till affären istället för att ta bilen.
- När du använder bilen kan du parkera lite längre bort på parkeringen istället för att parkera närmast affären.
- Utför trädgårdsarbete eller städa. Då får du ett fint hem samtidigt som kroppen får motion.
- Aktivera dig tillsammans med familj och vänner. Gå ut till pulkabacken, lek kurragömma, ta en promenad eller spela minigolf.
- Kliv av bussen några hållplatser tidigare och promenera resten av vägen.
- Gå till en lunchrestaurang som ligger längre bort än den du vanligen brukar ta.

Naturligtvis skall man lyssna på sin kropp. För en del räcker energin knappt till att hantera vardagen och då får man försöka spara orken till det viktigaste istället. Hitta rätt nivå för just dig.