

Motion & Trivsel

Ny forskning peger på, at behandling med fedmemedicin som Wegovy ikke nødvendigvis skal være livsvarig. [Side 4](#)

Er mere kærlighed og mindre brok modgiften mod mistrivselskrisen? Det mener trendforsker Julia Lahme. [Side 11](#)

Motion og styrketræning gør dig både sundere og klogere, fortæller hjerneforsker Troels W. Kjær. [Side 14](#)



Spænd hjelmen!

I Danmark ser vi os selv som en nation af cyklister, selvom hverdagscyklismen faktisk har været i modvind de seneste år. Men hvis vi blot cykler en lille smule mere, kan vi spare sundhedsvæsenet for milliarder og erhvervslivet for tusindvis af sygedage. [Side 8](#)

**Motion
& Trivsel**Udgiver
Morgenavisen
Jyllands-PostenAnsvarshavende
chefredaktør
Marchen Neel GjertsenMagasinredaktør
Jakob VestergaardRedaktør
Lucas Stevns
Wiingaard/
Media MoversLayouter
Pauline Schiøler
Christensen/
Media MoversForsidefoto
Kim FrostKontakt
temasektion@jp.dk

Det ruller: Fit på små hjul

Uanset om du er på side-by-side- eller inline-rulleskøjter, er motoren dig – turbo eller ej.

Rulleskøjteløb er en særdeles sund aktivitet for både børn og voksne. Arkivfoto: Jacob Maarbjerg

TRÆNINGSTIPPET MARINA AAGAARD



Ready to roll. Her er vandudsigt og sti, mens vejret og stemningen ikke helt matcher træningsparadiset Venice Beach, Los Angeles' solsikre strandpromenade ved Stillehavet: Et ikonisk skater hangout, hvor letpåkledte modeller ubesværet slalomruller mellem powerwalkere og bodybuildere som set i flere 80'er-actionfilm fra selvsamme filmby.

Fokus nu. Tilbage ved Egaa Engsø. Knapt så hot, men mere cool, hvad angår luften, og færre forhindringer i bevægelse. Det er lige sagen, når man som voksen vil genoptage en populær ungdomsaktivitet, for hvad man i barndommen nemmer, man ej i alderdommen glemmer – forhåbentlig.

Første fod fremad i kørselsretningen, afsætsfoden bagved og diagonalt frem. Ned i benene. Skub fra. Indtil videre i behersket begyndertempo, for hurtigt oppe i hastighed, hurtigt nede på alle fire!

På med knæ-, håndleds- og albuebeskyttere. Det lyder farligt, men er det ikke. Fitness inliner løb – med stor blød bremseklods – er meget langt fra ekstremsport. Sikkerhedsudstyr skader dog aldrig og er på alle måder smart.

Rulleskøjteløb, fitness-skating, eksisterer ikke alene som motionsform. Det dyrkes også som rullesport med speedskating på rundbane – når du vil gå Danmarks bedste long track-hurtigløbere i bedene. Andre alternativer er freestyle-skating med hop og stunts på ramper og skate park-gryder, freestyle-slalom mellem kegler, eller kunstrullesskøjteløb til musik a la kunstsøjteløb på is.

Hvis du ikke er til sololøb eller parløb, kan du dyrke holddisciplinerne Roller Derby eller skaterhockey med puck eller bold, hvis du er til tempo og tacklinger! Eller Rollball, der spilles med en basketball på en håndboldbane.

Rulleskøjteløb er ikke bare for børn, men også for voksne med hang til toptunet hjerte og kredsløb og ditto ben og baller. En særlig fordel er, at man skøjter af sted med moderat til høj puls, mens belastningen på knogler og led er lav, *low impact*, så det er høj-intensiv motion med begrænset belastning af knæ og ryg. Win-win.

Energiforbruget afhænger af bl.a. af tempoet. Jo hurtigere, jo højere forbrænding, og antallet af aktive muskler afhænger af, hvor meget man anstrenger sig for at styre og balancere. Man er altså sikker på en motionsgevinst uanset ens færdighedsniveau. Gennemsnitligt forbrænder en voksen ca. 150-300 kcal på ½ time, men der er flere gode grunde til at fortsætte lidt længere.

Foruden hjerte, kar og knogler, træner rulleskøjteløb de fleste af underkroppens muskler. Man opnår ikke styrke, men til gengæld udholdenhed i hofter, bagdel, lår og baglår. Sundhedsfordelene er som ved løb, endda med ekstra hoftræning.

Sidst men ikke mindst træner rulleskøjteløb også balance og motorik, når man skal navigere uden om sten, grene og kloakdæksler eller nysgerrige hunde på lang line. Som ekstra bonus trænes core-muslerne, kropskernen, automatisk under den løbende stabilisering af kroppen.

Forår i luften? Fri bane? Frem med rulleskøjterne. Ud på asfalten. Byrum med plane flader er oplagte til motion på ruller. Det frie rum, naturen, er dog ikke forbeholdt besøgende med store hjul. De store naturoplevelser er også tilgængelige for gæster på små hjul, og man kommer hurtigere omkring end gående og løbere.

Find de gode stier og rul på udflugt rundt om en af Danmarks mange søer, langs fjorden eller henad strandvejen. Eller tag på skovtur i det grønne, wellness for hjerne og krop.

Rul. Forsigtigt. Flyvende. Lige fremad. Rundt og rundt. Eller med tricks og stunts. På vej mod bedre form.

Marina Aagaard er master i fitness og træning fra SDU. Hun afholder foredrag og kurser om træning og sundhed og er forfatter til en lang række bøger om emnet, blandt andre "Fitness – i bedre form på kortere tid".



Rulleskøjteløb er ikke bare for børn, men også for voksne med hang til toptunet hjerte og kredsløb og ditto ben og baller.

Marina Aagaard, master i fitness og træning ved Syddansk Universitet

ABUS SHIMANO Continental Powerbar CUBE SRAM GIANT BICYCLES

NISHIKI Gazelle BATAVUS SPECIALIZED RALEIGH CENTURION

CYKELSHOPPEN.DK

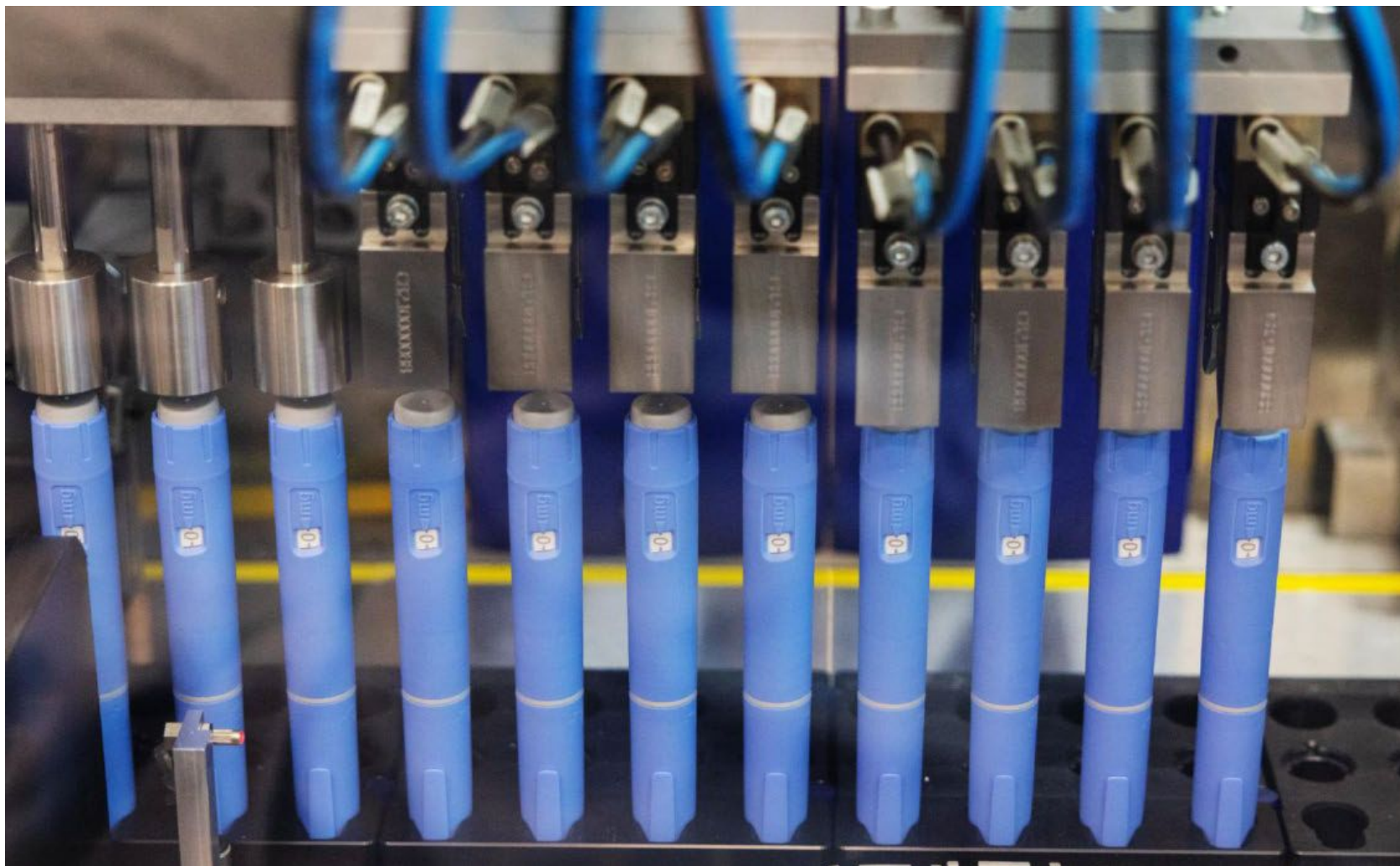
-Vi har det du mangler



FÅ DIN GRATIS
GOODIEBAG



SCAN HER



Novo Nordisks fedme-
medicin Wegovy er på
rekordtid blevet
ekstremt populært.
Arkivfoto: Gregers Tycho

Populær fedmemedicin er en livslang affære. Men det er der muligvis en løsning på

Fedmemedicin er lig med livslang behandling. Eller sådan har det i hvert fald været hidtil. Nu peger et nyt studie på en mulig vej til varigt vægttab uden at skulle tage medicinen for evigt. Men det kræver noget af en selv.

IDA JØRGENSEN

Lægemedler som Wegovy eller Saxenda har nærmest fået status som mirakelmidler det seneste års tid. I hvert fald når det kommer til at fremme vægttab hos brugeren.

Dog er der også en slags bagside af medaljen. For hvis man begynder i behandling med denne type fedmemedicin, er det for resten af livet – hvis man altså har et ønske om, at vægttabet også skal være det.

»Fedmemedicinen går ind og påvirker mæthedsfølelsen, når man tager den, og det vil sige, at hvis man holder op med at tage den, så vil man føle sig mere sulten igen, derfor spise mere og tage på igen,« siger Signe Sørensen Torekov, der er professor i stofskifte ved Københavns Universitet.

Eller sådan har beskeden i hvert fald lydt indtil videre. Men et nyt studie, som Signe Sørensen Torekov står bag sammen med kolleger fra Københavns Universitet og Hvidovre Hospital, peger på, at det ikke nødvendigvis er tilfældet.

»Det, vores undersøgelse viser, er, at hvis man har haft en træningsrutine, samtidig med at man har været på medicinen, og man så bevarer den rutine, når man stopper på medicinen, så kan det faktisk have betydning for, at man bedre kan kontrollere sin appetit efterfølgende,« siger hun.

Studiet er en opfølgning på et andet studie, som samme gruppe forskere fra Københavns Universitet og Hvidovre Hospital lavede for et par år siden.

Denne gang ville de følge op på, hvad der skete for personerne, der var med i det oprindelige studie, når de stoppede med at tage fedmemedicin, og der ikke længere var råd, vejledning og et superviseret træningsprogram at hente.

»Efter et års tid havde de fleste heldigvis lyst til at komme ind og blive undersøgt igen. Og vi kunne se, at der var forskel på dem, der havde haft et træningsprogram, og dem, der ikke havde,« siger Signe Sørensen Torekov.

Helt konkret havde testpersonerne, der oprindeligt var blevet tildelt et træningsprogram under behandlingen, holdt vægttabet bedre efter de stoppede med medicinen, end de personer, der havde taget medicin uden et træningsprogram, og var fortsat sådan efter endt behandling.

Sidstnævnte gruppe havde taget knap 70 pct. af den ellers tabte vægt på igen.

Skal understøttes bedre

Man kan fristes til at spørge, om ikke også et træningsprogram er en faktor i et vægttab, hvor lægemidler som Wegovy ikke er involverede.

Og jo, det er det selvfølgelig. Men, som Signe Sørensen Torekov siger:

»Man kan også sige, at vi alle bør træne, fordi det er sundt for alt og alle. Men hvis man kun begynder at træne uden at ændre kost, vil man opnå en sundere kropssammensætning med lidt mindre fedtmasse og lidt mere muskelmasse. Men rigtig mange studier viser, at hvis man er interesseret i et større vægttab end et par kilo, så skal man også reducere sit kalorieindtag. Og det kan man så gøre på forskellige måder – for eksempel med den her type medicin eller lavkalori diæt.«

Hun understreger, at uanset hvordan man kigger på sit vægttab – om det er med eller uden fedmemedicin – så bør man have et træningsprogram simultant med vægttabet.

»I hvert fald kan vi se i vores data, at hvis man træner under og efter vægttabet, kan man bedre bevare det. Og hvis man ikke træner, så ser det ud til, at man tager på igen,« siger hun.

Når man fra videnskabens side ved, hvor vigtigt træningsprogrammet er for at opnå og bevare et vægttab, betyder det så, at det skal være et krav, at man skal have et træningsprogram med, når man får udskrevet den ultrapopulære fedmemedicin?

Sundhed i hvert skridt

MBT fodtøj for livslang mobilitet

I en verden, hvor bevægelse er nøglen til et langt og sundt liv, fremstår MBT som en revolution inden for fodtøj. Med tre årtier på bagen, står Masai Barefoot Technology (MBT) som en bastion for ergonomisk og sundhedsfremmende fodtøj.



Kernen i MBT - Unik sålkonstruktion

MBT's unikke såler er inspireret af Masai-folkets naturlige og sunde gangstil, samt ranke kropsholdning. Denne patenterede teknologi efterligner gang på bløde, naturlige overflader, hvilket fremmer en oprejst holdning og en naturlig gang. Forbrugere oplever forbedret kropsholdning, styrket muskulatur, aflastning af led og øget blodcirkulation – hvilket er nødvendigt når vi går så meget på hårde lige flader i vores hverdag.

Udtagelig indersål

Blød og behagelig indersål som kan tages ud og skiftes.

Stiv gænge

Fast mellemsål som fordeler din kropsvægt, henover hele foden, fremfor kun udsatte punkter som hæl og forfod belastes.



Afrundet sål med balancepunkt

Vippefunktion som aktiverer musklerne, forbedrer blodløbet, samt oprejser din kropsholdning.

Masaisensor

Støddabsorberende hælensor, der tager de stød som ellers går op igennem kroppen ved gang og løb.

Non-marking ydersål

God ydersål som giver dig et godt greb i underlaget og ikke afgiver farve.

Giver dig sundhed og velvære

MBT mindsker belastningen på fødderne, og den rulende gang giver en aflastende og mere rank måde at gå på. I langt de fleste tilfælde vil du opleve en hurtig smertelindring af skavanker som hælsporer, nedsunken forfod, gigt osv.. Den aflastende gang giver mere ro til heling af eventuelle betændelsestilstande. Skoene er skånsomme for hele kroppen og kan hjælpe dig med at få aktiv bevægelse ind i din hverdag. Den verdenspatenterede sålkonstruktion skaber aktivitet i musklerne, reducerer ledsmerter og forbedrer din kropsholdning samt balance. Den stive gænge hjælper dig med at fordele vægten over hele foden, fremfor kun udsatte punkter som hæl og forfod.

Vippefunktionen træner de små muskler og holder hele kroppen igang, så du ikke låser dig fast i en belastende stilling. Selve muskelaktiviteten giver øget blodcirkulation, hvilket også kan være en stor hjælp for diabetikere og gravide, mod lymfødeme samt trætte og sovende ben.

MBT har dokumenteret effekt

MBT har gennem årene prioriteret dokumentation og videnskabelige undersøgelser af MBT fodtøjets fysiologiske effekter. Samarbejdet mellem MBT Academy og en lang række internationale forskere har resulteret i adskillige uvildige undersøgelser. Alle forskerbedømte undersøgelser er offentliggjorte, og resultatet er godkendt af uddannede forskere.

MBT kan dermed dokumentere de omtalte positive effekter ved brugen af MBT fodtøj. Det vil naturligvis være individuelt, hvor hurtigt og hvordan man oplever effekterne.

Mærk forskellen med MBT

Med MBT, oplever man en øjeblikkelig forskel. De unikke såler sikrer, at man går anderledes end i almindelige flade sko. Denne forandring mærkes straks, og mange brugere udtaler øjeblikkelig forbedring i form af højere komfort, smertelindring ved skavanker og mere overskud i en travl hverdag. Man kan nemmere komme ud af døren, efter en lang arbejdsdag, hvis man ikke har ømme fødder og trætte ben.

Det "nye" MBT

Med fokus på fortsat innovation, forener MBT i dag et smartere design kombineret med reduceret rul. Disse moderne og lettere modeller, der stadig bygger på MBT's kerneprincipper om fysiologisk støtte, tilbyder et mere dæmpet rul. Denne fornyelse afspejler MBT's mission om at levere alsidigt fodtøj, der støtter et aktivt og sundt liv.



MBT løbesko - Din motionspartner

For dem, der søger en blid start på løbe- eller gåture, eller som har brug for restitution efter ultraløb eller skader, er MBT løbesko en ideel ledsager. Disse sko reducerer belastningen på fødder og led, hvilket gør dem til et foretrukket valg for både nybegyndere og erfarne løbere.

Godt fodtøj til din arbejdsdag

Til dem, der tilbringer mange timer stående eller gående, tilbyder MBT alsidigt fodtøj for større arbejds glæde. Disse sko og sandaler styrker aktivt musklerne og reducerer træthed og ømhed, hvilket gør dem til et optimalt valg for sundhedssektoren, detailhandlen og andre stående erhverv.

MBT sikkerhedssko - Sikkerhed og komfort

MBT sikkerhedssko kombinerer robuste materialer med MBT's ergonomiske sålkonstruktion, hvilket giver en sikker og komfortabel oplevelse, især for dem, der arbejder på hårde underlag, såsom i lager- og produktionsfaciliteter.

Forbliv aktiv

For naturelskere og dem, der søger at forblive aktive selv i en høj alder, tilbyder MBT et udvalg af fritidssko og sandaler. Disse er perfekte til både korte og lange gåture, kombinerende komfort med stil - og i alt slags vejr.

Læs mere på www.mbtshop.dk





På baggrund af studiet vil jeg nærmest fraråde, at man modtager medicinsk behandling, uden man også skruer op for sin fysiske aktivitet.

Signe Sørensen Torekov, professor i stofskifte ved Københavns Universitet

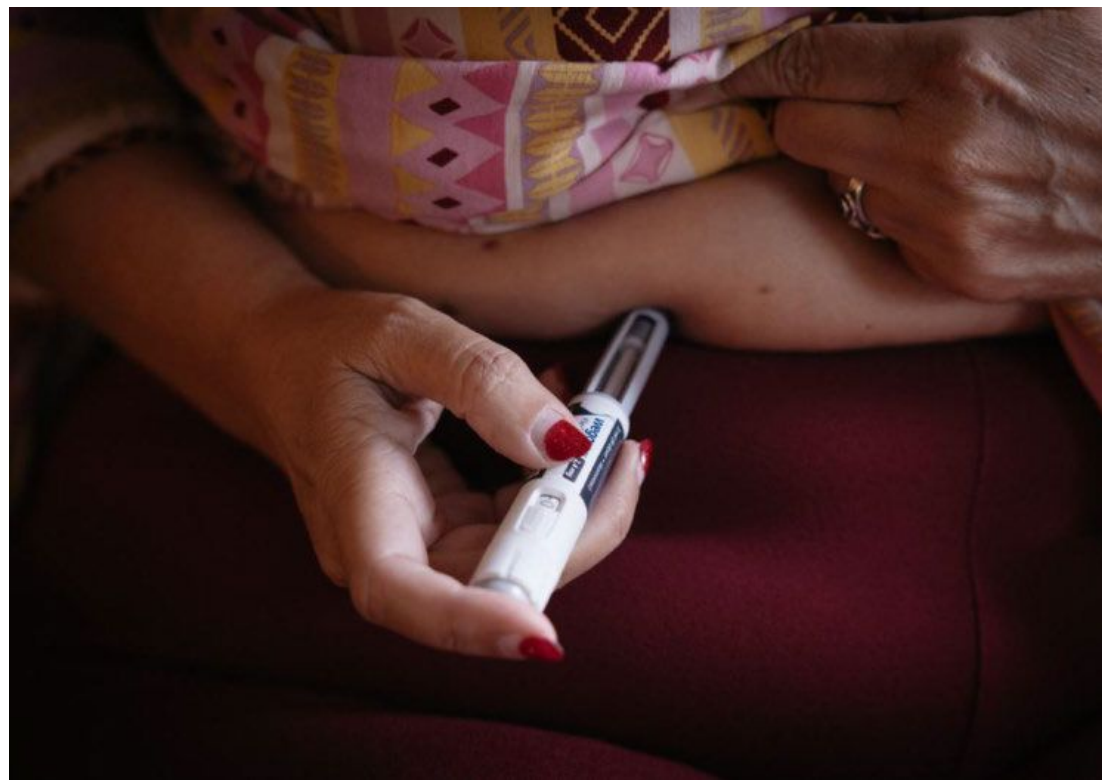
► Ifølge forskerne bag studiet er det på baggrund af deres resultater relevant at overveje, om man fremadrettet i hvert fald skal nuancere udskrivningen af recepter på vægttabsmedicin. Samtidig mener forskerne bag, at man mere systematisk bør anbefale, at modtagerne af behandlingen træner struktureret, så der er større sandsynlighed for, at de holder vægten nede og bevarer de gavnlige effekter, hvis de stopper i behandlingen.

»På baggrund af studiet vil jeg nærmest fraråde, at man modtager medicinsk behandling, uden man også skruer op for sin fysiske aktivitet, især hvis man ikke har tænkt sig at tage medicinen livslangt. Vi skal væk fra tankegangen om, at hvis man vejer mindre, så bevæger man sig automatisk mere, for det er simpelthen ikke tilfældet. Det kræver struktur, støtte og vaneopbygning,« siger Signe Sørensen Torekov.

Nye anbefalinger?

Sådan lyder svaret også, hvis man spørger Rasmus Køster-Rasmussen. Han er lægefaglig konsulent ved Dansk Selskab for Almen Medicin (DSAM), der er de praktiserende lægers faglige selskab, og som står bag anbefalingerne til udskrivning af medicin.

Han er ligeledes professor i vægt og sundhed ved Københavns Universitet, men har ikke haft noget at gøre med det omtalte studie.



Siden Wegovy kom på markedet i december 2022 har over 100.000 danskere brugt vægttabsmedicinen. Arkivfoto: Martin Thomas Ford

»DSAM's anbefalinger for brug af fedmemedicin er, at der skal være en konkret sundhedsgevinst ved at udskrive det. Man kan sagtens have et højt BMI og være sund og rask. Det sagt, kan der godt være patienter, hvor der er konkrete sundhedsgevinster ved at udskrive vægttabsmedicin, men det skal selvfølgelig vejes op mod de risici og bivirkninger, der også findes ved at tage medicinen,« siger han.

Samtidig understreger Rasmus Køster-Rasmussen, at dette studie alene ikke vil komme til at skubbe til DSAM's anbefalinger for udskrivning af denne type lægemidler.

Først og fremmest er studiet ikke stort nok til,

at man for alvor kan generalisere ud fra det, siger han. Desuden mener han, at et års opfølgning ikke er nok til at drage konklusioner om langtids-effekter.

»Det fremgår heller ikke, hvordan de har rekrutteret deltagerne til studiet, men kun at flere er blevet skilt fra ad flere omgange. Det vil altså sige, at man har en selekteret gruppe tilbage, og det kan man ikke konkludere noget ud fra. Hvis det her skal overføres til den virkelige verden, er vi også nødt til at have resultaterne på nogle rigtige mennesker, der ligner dem, man møder i virkeligheden,« siger Rasmus Køster-Rasmussen. ■

Munkholm Zoo

– en dyreoplevelse i øjenhøjde



Dyreoplevelse i øjenhøjde

Munkholm Zoo er en **familievenlig dyrepark** med over 90 forskellige dyrearter fra bondegårdsdyr til mere eksotiske dyr f.eks. hulepindsvin, forskellige aber, kameler og servaler samt krybdyr. Vi lægger vægt på, at I som besøgende får en "dyreoplevelse i øjenhøjde". Hvilket betyder, at I kan komme meget tæt på dyrene, og flere af dem kan I både klappe og fodre med Zooens foder. På den daglige foderrunde kan I høre nærmere om de forskellige dyr og **være med til at fodre**, og ved dyrefremvisningen vil det være muligt bl.a. at røre en slange.

Vel mødt til en oplevelse for hele familien.



Munkholm Zoo
Munkholmvej 5, 8444 Balle
Tlf. 61 22 08 61
info@munkholmzoo.dk
www.munkholmzoo.dk

DU ER, HVAD DU VÆLGER

Danske aviser vælger hver dag respekt og omsorg for skov, dyreliv og mennesker - vi trykker nemlig på FSC®-certificeret papir.

FSC® F000208

MBT[®]
physiological footwear



WWW.MBTSHOP.DK



Fysiologisk Fodtøj

MBT aflaster og styrker kroppen, samt forebygger skavanker. Forbedrer balancen og blodomløbet.

Fri Fragt

Læs mere på www.mbtshop.dk og få fri fragt med rabatkoden:

JPFRAGT

Koden udløber 31.05.2024



Konkurrence

VIND et par valgfri MBT fodtøj til en værdi op til 2.295,-

Alt du skal gøre er, at tilmelde dig MBT's nyhedsmails, inden **onsdag d. 10. april 2024 kl. 11**, hvor vi trækker en tilfældig vinder blandt alle nye tilmeldte. Man kan til hver en tid afmelde sig igen.

Tilmeld dig på vores hjemmeside www.mbtshop.dk eller scan denne QR kode med dit mobilkamera.

Vinderen kontaktes via mail d. 10/4-24 og offentliggøres efterfølgende på vores sociale medier.



MÆRK FORSKELLEN

MBT NORDIC A/S • Industrivej 11B • 6900 Skjern • 9735 4562 • www.mbtshop.dk

MBT[®]

Så let kan sundhedsvæsenet spares for 2,5 mia.:

Løsningen findes måske i din garage

Dem, der benytter cyklen som transportmiddel, lægger mindre pres på klimaet, sundhedsvæsenet og har færre sygedage. Nu kan der være en skattefordel på vej til dem.

JULIE LUND FISKER

Hver morgen cykler 49-årige Lis Vinther Olesen de fem kilometer, der er fra hendes hjem i Vorup til arbejdspladsen CCL Label i Dronningborg lidt udenfor Randers. Det har hun gjort, siden hun blev ansat i virksomheden for 2,5 år siden.

»Jeg sætter stor pris på den fleksibilitet, det giver at cykle fremfor at tage bus eller bil,« siger Lis Vinther Olesen.

Hun er salgskordinator i virksomheden, der er amerikansk ejet, men som fra filialen lidt uden for Randers producerer etiketter og mærkater til virksomheder verden over.

Som salgskordinator kan det blive til mange timers stillesiddende arbejde i løbet af en dag, men for Lis Vinther Olesen og kollegaerne starter dagen med bevægelse.

Siden hun begyndte i virksomheden for 2,5 år siden, har hun hvert år stået i spidsen for at melde hende og kollegaerne til Cyklistforbundets motionskampagne »Vi Cykler Til Arbejde«, der løber hele maj måned og udlover præmier til de virksomheder, hvor medarbejderne cykler mest.

»Jeg tog teten og meldte os til, fordi jeg syntes, det lød sjovt. Jeg var selv lige begyndt at cykle til arbejde og tænkte, at det var en god måde at komme ordentligt i gang og være fælles om en konkurrence,« siger Lis Vinther Olesen.

Men folk som Lis Vinther Olesen er der faktisk længere og længere imellem. For selv om vi i Danmark anser os selv som en decideret cykelnation – og at vi internationalt er anerkendt som en sådan – er hverdagscyklismen faktisk i strid mod vind herhjemme.

Mellem 2014 og 2019 faldt antallet af rejser foretaget på cyklen nemlig med ca. 20 pct. Det viser tal fra Danske Regioner.

Og selv om der i 2022 – et år efter en række partier i Folketinget i 2021 ønskede at fremme cyklismen med den såkaldte Infrastrukturplan – blev cyklet flere ture, er niveauet endnu ikke nået op på antallet af cykelture fra 2014.

223 mio. kr. og et bedre helbred

På CCL Labels chefgang støtter direktør Thomas Jensen derfor også op om hans ansattes initiativ til at cykle mere på arbejde. Han mener, at bevægelse og et godt socialt sammenhold er vigtigt og en del af at værne om medarbejdernes trivsel og generelle sundhed.

Noget, der »lægges stor vægt på« i virksomheden.

»Jo bedre man har det, jo gladere er man for at gå på arbejde, og det påvirker ens præstation. Jeg synes tydeligt, man kan fornemme på vores medarbejdere, at de er endnu mere veloplagte, trives og har det godt, når dagen er startet med en tur på cyklen,« siger Thomas Jensen.

De fleste medarbejdere er lokale og er bosat i nærområdet. Og selv om det for nogle er fristende at køre i bil de få kilometer til arbejde, vælger mange at cykle.

Og det er der god grund til, vurderer professor i humanbiologi og institutleder ved Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet, Nikolai Baastrup Nordsborg.

Han henviser til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet, der lyder på, at en voksen bør bevæge sig minimum 30 minutter om dagen.

»Selv hvis det er en kort distance, har det en positiv effekt at bevæge sig – uanset, om man går eller cykler. Den positive effekt af motion er desuden ikke betinget af, at man har høj puls,« siger Nikolai Baastrup Nordsborg.

Han forklarer, at der er en lang række fordele ved at tage cyklen fremfor at benytte bilen, når man skal transportere sig.

»En daglig cykeltur, for eksempel til og fra arbejde, vil føre til forbedringer på de klassiske sundhedsparametre, der blandt andet er et udtryk for, hvor god kroppen er til at levere ilt til den arbejdende muskulatur, hvilket blandt andet er afhængig af, hvor velfungerende et hjerte man har,« siger han.

Ifølge Nikolai Baastrup Nordsborg vil daglig motion desuden påvirke en række hormoner og signalstoffer i blodet og i hjernen, hvilket har en »positiv effekt« på vores generelle sundhed.

Måske er det de færreste, der tænker over deres forhåbentlig fjerne dødsdag, når de spænder hjelmene og pruster sig på vej til og fra arbejde på cyklen, påpeger professoren, at en daglig cykeltur – også selv om den er ganske kort – sandsynligvis vil forlænge din levetid.

»Vi ved, at hvis man cykler en gang om dagen, reducerer det risikoen for tidlig død. Man kan ikke afvise, at det også spiller ind, at dem, der cykler, generelt har en sundere livsstil, men det har man statistisk set justeret for ved at sammenligne mennesker med samme alder og samme helbredstilstand. Efter den korrektion kan man fortsat konkludere, at risikoen for tidlig død falder med 28 pct., når man bruger cyklen som transportmiddel,« siger Nikolai Baastrup Nordsborg.



Det er jo helt vildt, hvor mange penge der er at spare. Der er et enormt potentiale for cyklisme i Danmark, og det skal vi udnytte.

Thomas Danielsen, transportminister (V)

Færre sygedage

Hos CCL Labels filial i Dronningborg har direktør Thomas Jensen da også bemærket en forandring blandt de cyklende medarbejdere, der rækker ud over, at de »blot« tropper op »endnu gladere«.

Direktøren har nemlig opdaget, at antallet af sygefraværsdage blandt medarbejderne er raslet ned, efter at flere er begyndt at cykle til arbejde.

»Vi har ikke så meget sygdom mere. Det afspejler, at medarbejderne godt kan lide at være her og ikke tager en træls mandag derhjemme,« siger Thomas Jensen.

Ser man på sammenhængen mellem antallet af sygefraværsdage og brugen af cyklen som transportmiddel, viser tal fra Dansk Industri, da også at der rent faktisk er en sammenhæng.

Analysen fra Dansk Industri afslører, at hvis der cykles 10 pct. flere kilometer, vil antallet af sygedage for offentligt ansatte i Danmark falde med 34.000, mens det for privatansatte vil falde med hele 68.000 dage.

På baggrund af disse tal vurderer Dansk Industri, at det for hele Danmark vil svare til en samlet lønbesparelse på det offentlige og private arbejdsmarked på samlet set 223 mio. kr. pr. år, hvis antallet af cyklede kilometer øges med 10 pct.

Analysen viser desuden også, at vi står over for en potentiel samfundsøkonomisk sundhedsgavn på 2,5 mia. kr., hvis antallet af cykelkilometer steg med 10 pct. Alene for Region Hovedstaden vil gevinsten være på over 1 mia. kr.

På Christiansborg mener transportminister Thomas Danielsen (V), at tallene vidner om behovet for en opgradering af den nationale cykelstrategi fra 2014.

»Det er jo helt vildt, hvor mange penge der er at spare. Der er et enormt potentiale for cyklisme i Danmark, og det skal vi udnytte. Det er derfor, jeg har sat gang i arbejdet med en ny national cykelstrategi, der stemmer overens med vores ambitioner,« siger Thomas Danielsen (V).

Skattefordel på vej?

Arbejdet med at udforme en ny national cykelstrategi er allerede i gang.

Fra april til og med juni kan alle parter, der har idéer til en forbedring af cyklismen i Danmark, byde ind med forslag, som vil blive delt og debatteret ved en cykelkonference i september.

Ifølge transportminister Thomas Danielsen



49-årige Lis Vinther Olesen er salgskordinator ved virksomheden CCL Label – og trofast cyklist til og fra arbejde. Foto: Kim Frost



Jeg sætter stor pris på at cykle og føler mig mere frisk, når jeg møder på arbejde. Og faktisk får man mere motion, end man lige regner med i løbet af en måned.

Lis Vinther Olesen, salgskordinator CCL Label

► (V) er ambitionen, at arbejdet skal munde ud i en samlet national cykelstrategi, der skal favne »endnu bredere« end den oprindelige cykelstrategi fra 2014.

Men hvornår strategien ligger klar, har ministeren »endnu ikke gjort sig klart«, lyder det.

»Det letteste for mig ville være at lave en flot cykelstrategi på glitterpapir, men jeg er meget optaget af, at vi får lavet det her ordentligt. Vi planlægger at skulle udmønte 3 mia. kr. på cykel-fremme indtil 2035, men vi ved rent faktisk ikke, hvordan vi får mest *value for money*. Det er noget af det, som arbejdet med cykelstrategien skal munde ud i. Hvordan vi får mest ud af pengene,« siger Thomas Danielsen (V).

Hvorfor bruge tid og kræfter på at udforme en ny cykelstrategi, når I i stedet kunne støtte en NGO som eksempelvis Cyklistforbundet, der aktivt opfordrer til mere cyklisme i hverdagen?

»Hvis vi bare brugte 3 mia. kr. på at støtte en kampagne, ville det være en dårlig udmøntning af midler. På den måde ville vi bare gøre mere af det, vi har gjort indtil nu, og som vi ikke kender udbyttet af. Jeg siger ikke, at vi skal stoppe op. Vi skal selvfølgelig fortsætte med at støtte kampagner og bygge cykelstier, men sideløbende bør vi skabe et overblik og lægge en plan for, hvordan vi får mest muligt ud af pengene fra Infrastrukturplanen 2035,« siger Thomas Danielsen (V).

Hvor sandsynligt er det, at den nye cykelstrategi omfatter en økonomisk gulerod til dem, der cykler – for eksempel ved en justering i befordringsfradraget?

»Nu er jeg kun minister for det, der ligger under Transportministeriets resort, men hvis der kommer forslag ind, der virker fornuftige, så rækker jeg selvfølgelig ud til de ansvarlige ministre på området. Allerede nu kan jeg sige, at der er andre ministre, der har rakt ud til mig og sagt, at de gerne vil være en del af strategien. Skatteminister Jeppe Bruus og jeg har så sent som i dag talt om, hvad der kunne være af muligheder for eventuelle skattefordele,« siger Thomas Danielsen (V).

Hos CCL Label, i Dronningborg nær Randers, er direktør Thomas Jensen positivt stemt overfor idéen om en økonomisk fordel til dem, der vælger cyklen fremfor bilen.

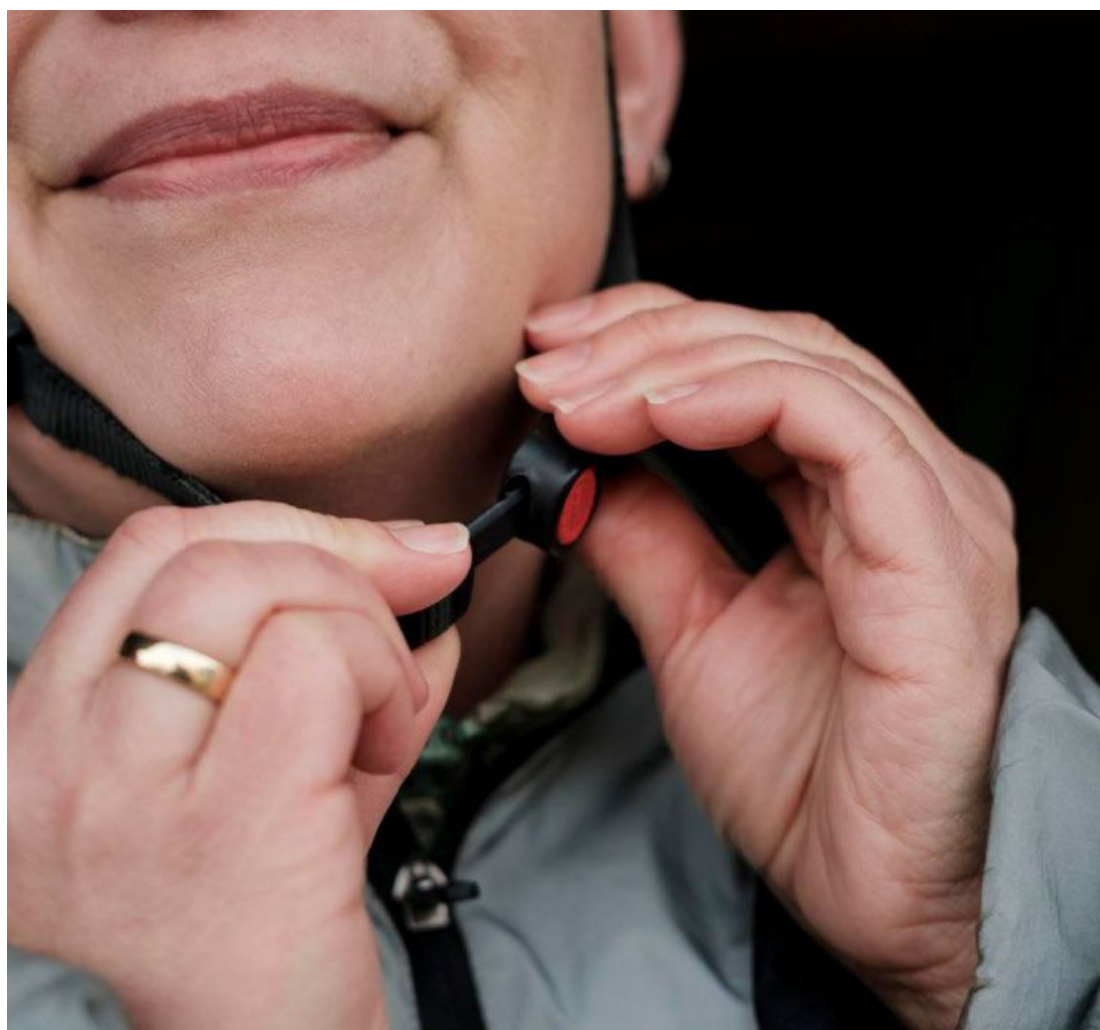
»Når alt kommer til alt, vil alle gerne have et øget fradrag, så hvis man kan tjene en mønt på at tage cyklen, så er der ingen tvivl om, at flere ville gøre det,« siger Thomas Jensen og understreger, at virksomheden ligeledes ville tilskynde medarbejderne til at cykle, hvis det gav en gulerod til virksomheden.

Skattefordel eller ej, Lis Vinther Olesen fortsætter med at tage cyklen til arbejde. Også når kampagnen slutter den 31. maj.

»Jeg sætter stor pris på at cykle og føler mig mere frisk, når jeg møder på arbejde. Og faktisk får man mere motion, end man lige regner med i løbet af en måned. Det bliver tydeliggjort, når man måler, hvor mange kilometer man cykler,« siger Lis Vinther Olesen. ■



Lis Vinther Olesen med to kolleger, der også cykler til og fra arbejde. Foto: Kim Frost



Lis Vinther går ikke ned på sikkerhed og kører derfor altid med cykelhjelme. Foto: Kim Frost

Trendforsker:

Kærlighed er midlet mod tidens grundangst

Ny bog opfordrer til fornyet påskønnelse af alle livets facetter som modgift til en urolig verden og omsiggribende mistrivsel. Nærværet venter, når vi finder roden til hverdagens brokkerier, siger stressrådgiver.

THOMAS BECH SØRENSEN-HYLLE

Man skulle tro, at folk havde fået nok af fjollede kærlighedssange. Men når jeg ser mig omkring, ser jeg, at det ikke er tilfældet.

Kærligheden var lige akkurat blevet umoderne, da Paul McCartney skrev sangen "Silly Love Songs" i 1976. Hippierne var ude. Disco var inde. Punk stod for døren. *All you need is love*, javel, men kvalmegrænsen var nået.

Eks-beatlen trodsede tidsånden uden at rødme. Nok var kærligheden ikke cool længere, men den var og er altid tilstede. Som et naturligt instinkt. Som grundsubstans i tilværelsen. Uanset om man hungre eller har.

Nu får vi endnu et gensyn med kærligheden som seriøst emne i den offentlige bevidsthed.

Kampskriftet er landet i form af "En bog om kærlighed", skrevet af etnolog og trendforsker Julia Lahme. Her tager hun et opgør med ideen om, at patos og store følelser er noget, man vrænger på næsen af som tåkrummende pladderromantik. En opfattelse, der var fremherskende i hendes egen ungdom i 1990'erne.

»Man skulle helst have lidt ironisk distance. 90'erne har fået nyt liv i modebilledet, men er virkelig døde, hvad kærlighed angår. Vi lever i en tid med krig, klimaet står på hovedet, økonomien er blevet sådan noget, hvor man ikke rigtig fatter, hvad der foregår. Vi længes mod de store følelser, fordi der er så meget uro omkring os,« siger Julia Lahme.

Hun har skrevet bogen ud fra et personligt behov for vished om, at kærligheden findes i en verden, der ifølge forfatteren kan føles kærlighedsløs.

Det handler om at indkapsle og værdsætte kærligheden i alt, der skaber glæde. I det store og det små. I form af ægteskabet, fritidsinteresser, naturen, vores arbejde, familie, venner. Fortsæt selv listen.

»Jeg er meget nem at begejstre, og det tror jeg er en superpower. Man skal gribe kærligheden alle de steder, man ser den, fremfor at lægge afstand til den, sådan som vi lærte at gøre det i 90'erne,« siger Julia Lahme.

Kærlighed i kaffekoppen

Når vi lærer, at kærligheden findes overalt, lærer vi ifølge Julia Lahme at gøre os umage. Gør vi det, lægger vi samtidig afstand til halve løsninger, forhastede beslutninger og en brug-og-smid-væk-kultur præget af billigt tøj og usund mad med bedøvede følelser og et blodrødt klimaregnskab til følge.

»Vi skal simpelthen vælge med hjertet. For mig kan en kop kaffe meget tidligt om morgenen også



Julia Lahme har en cand.mag. i europæisk etnologi. Foto: Morten Germund

være en kærlighedserklæring. Solstriben, man får øje på midt i en grå, nordeuropæisk evighedsvinter er også et udtryk for kærlighed. Hver gang ens hjerte løfter sig, bliver man ramt af kærlighed. Det er den evne til at glædes og føle kærlighed og empati, som skal redde os fra Putin og katastrofer,« siger Julia Lahme.

Hvis kærligheden er supermand, der skal

redde os, så er hverdagens store og små brokkerier kryptonit. Rutinemæssige beklagelser om alt fra regnvejr til uduelige chefer har det med at ramme ned i tilværelsen som små syrlige bomber. Den livsbekræftende morgenkaffe bliver kold, og mørke skyer driver for solen.

Stressrådgiver Storm Steensgaard har undersøgt fænomenet brok med fokus på, hvordan vi

”

Man skal gribe kærligheden alle de steder, man ser den, fremfor at lægge afstand til den, sådan som vi lærte at gøre det i 90'erne.

Julia Lahme, etnolog og trendforsker



Kærligheden er ifølge Julia Lahme der, der skal være os gennem livet. Arkivfoto: Jens Dresling



"En bog om kærlighed" udkom den 8. februar i år og er en hyldest til kærligheden i alle dens former. Bogen er udgivet af forlaget 28B.

► kan håndtere dårlige ting på en god måde og dermed give nærværet bedre vilkår.

»Brokken vil af natur helst agere hurtigt. Den trives ikke med eftertanke, men med hurtigt at gøre folk sure og kede af det. Og den smitter helt vildt,« siger Storm Stensgaard.

»Vi længes i disse tider efter hinanden. Vi længes efter tillid, kærlighed og mening. Men vi mangler ofte sprog og teknikker til at fungere sammen. Det kræver blandt andet, at man får styr på sine tanker og følelser, så de ikke kommer til at forurene alt omkring en,« tilføjer han.

Nysgerrighed er nøglen

Vi brokker os blandt andet for at skabe fællesskab og hygge ud fra fælles fjender, vi kan blive enige om at kritisere. Vi brokker os for at skyde skylden på andre, afreagere og kræve opmærksomhed.

Men brok handler ofte om noget dybere end ved første øjekast. Først når vi går på opdagelse efter roden til brok, kan vi komme kærligheden et skridt nærmere.

»Nysgerrighed er et af de mest geniale menneskelige redskaber, der overhovedet findes, og den kan afmontere brokken, fordi det er det stik modsatte. Brokken trives ikke i langsomhed og nys-

gerrighedens lys. Den vil som regel, lyssky og uovervejnet, bare banke nogen eller noget i hovedet. Den lever af vores tid og glæde,« siger Storm Stensgaard.

Mange vil efter sådan en nysgerrig granskning opdage, at brokken bunder i et forhøjet stressniveau eller som en forskydning af aggressioner. Når bægeret flyder over, åbner sluserne til brokkerierne.

Som en urkraft, der råber på hjælp til at sætte grænser, når nok er mere end nok.

»Jo mindre du mestrer dit liv, jo mindre du har styr på dine ting, jo mere ubehageligt er livet for dig. Vi kan bruge brokken som en værdifuld metaldetektor, der viser os, at her kan vi ændre rammer eller vores håndtering, så vi ikke lever i frustrationernes smerte,« siger Storm Stensgaard.

Qua sit arbejde har han iagttaget en stress-epidemi, som blandt andet forstærkes af en teknologisk udvikling, der går hurtigere og forstyrrer mere, end vores hjerner kan følge med til.

»Mange er lige nu pressede af en moderne livsstil, vi ikke er skabt til,« tilføjer han.

Hverdagens værdi

Julia Lahme anerkender, at vi skal gøre op med de ting i livet, der får stressbægeret til at flyde

over, fordi de ikke skaber glæde. Omvendt mener hun, at vi skal forsøge at genopdage værdien af hverdagen, som vi kan have en tendens til at tale om i nedsættende termer såsom "hamsterhjul".

»Vi har en kultur i Danmark, hvor vi længes mod weekenden, mod ferier og alt det, der ikke er hverdag. Min oplevelse er, at vi i alle store kriser længes mod hverdagen. Så lad os være taknemmelige og kærlige overfor den, når den er her,« siger Julia Lahme og uddyber:

»Det handler om at glæde sig over, at der er virkelig meget vasketøj, fordi man har en familie med børn, frem for at forbande det langt væk. At sætte pris på sit arbejde, også fordi det giver en rytme og struktur, som mange trives med. Min bog handler om at forstå, hvad kærlighed er, at kærligheden findes mange steder, at den er der hele tiden, og at man kan skrue op for den og få det sjovere.«

Forsiden af Julia Lahmes bog prydes af et stort rødt hjerte trykt med glimmereffekt på en lyserød baggrund.

Budskabet kunne ikke være tydeligere. Ud med den ironiske distance og ind med de store følelser.

Det er, ifølge forfatteren, vejen ud af mistrivsel. ■

Ny forskning er gode nyheder til dig, der har holdt fast i cigaretterne lidt for længe

Det kan være svært at ændre vaner – og måske særligt svært, hvis man har rundet 50 år. Men selv om uvanerne er svære at lægge fra sig mit i livet, så er der tydelige gevinster at hente blandt selv årelange sundhedssyndere, viser ny forskning.

LUCAS STEVNS WIINGAARD

Har du lidt for længe holdt fast i cigaretterne og alkoholen? Eller får du måske ikke løbet så meget, som du gerne vil? De dårlige vaner kan være svære at lægge fra sig – og måske er det især svært, hvis man har rundet livets midte og i årevis har levet mere eller mindre usundt. Måske mange spørger sig selv, om det overhovedet nytter noget, når man nu alligevel er kommet bare lidt op i alderen.

Hvis du tænker sådan, kommer et nyt stort studie dig imidlertid til undsætning.

Et stort internationalt studie med besvarelser fra mere end 500.000 personer fra 23 forskellige lande – inklusiv Danmark – viser nemlig, at man absolut får noget ud af, hvis man ændrer livsstil som midaldrende – både for det bedre og det værre.

Det fortæller Anja Olsen, der er gruppeleder ved Kræftens Bekæmpelses Center for Kræftforskning, og som har bidraget til den danske del af undersøgelsen.

»Det forholder sig sådan, at vi kan se bevægelse både i den ene og den anden retning. Altså at det både kan betale sig positivt at ændre sin livsstil til det bedre, selv om man er midaldrende,

og vi også kan se, at folk, der ændrer deres livsstil til det værre, har en højere forekomst af kræft, sammenlignet med dem, der bliver ved med at leve på nogenlunde samme måde,« siger hun.

Studiet er foretaget således, at man har adspurgt testpersoner om en række forhold i deres levestil ved starten af undersøgelsen og igen spurgt dem cirka fem år efter studiets påbegyndelse.

Testpersoner har skullet svare på spørgsmål vedrørende rygevaner, alkoholforbrug, BMI og fysisk aktivitet, hvor hvert forhold fik en score på mellem nul og fire point.

For eksempel fik man fire point, hvis man aldrig havde røget, tre point hvis man havde været ryger, men var holdt op for længe siden, to point, hvis man var stoppet for nyligt, og så videre for hver kategori.

Således fik hver testperson en score fra nul til 16, og jo tættere på 16 scoren var, jo lavere risiko havde man for at udvikle kræft.

»Man har holdt øje med, hvor folk startede, og hvor meget de så har flyttet sig i det her indeks fra nul til 16. Og for hvert enkelt point, man ændrer sig i en positiv retning, har man fundet ud af, at risikoen for at udvikle kræft bliver 4 pct.



Rygning er en af de fire parametre, som forskere bag det nye internationale studie har målt på. Arkivfoto: Brian Karmark

lavere,« siger gruppeleder Anja Olsen og tilføjer: »Så der er rigtig meget, man kan ændre. Man kan selvfølgelig ikke komme helt op på 16 point, hvis man eksempelvis har røget for, for man kan jo ikke gå fra at være storryger til at være aldrig-ryger. Men man kan jo godt skrue op på motionen, og man kan også holde op med at ryge, og så får man i hvert fald point der.«

SÅDAN MINDSKER DU RISIKOEN FOR KRÆFT

Drop tobak.

Drik ikke mere end 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag.

Spis grønt og groft og hold igen med kød og sukker. Spis 600 gram frugt og grønt og 75 gram fuldkorn hver dag.

Bevæg dig hver dag og få pulsen op i 30 min. dagligt.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



It's not a tank for fish.
It's not a washer for clothes.

It's a WaterRower power-house for well-being!

With the real feel and sound of rowing on water.
Choose from 8 different models, starting at 7995 kr.

Read more:



waterrower.dk



WATERROWER



Motion gør dig klog, men særligt én ting skal der til, for at det virker, vurderer hjerneforsker

SUNDHEDSMYTEN

Fysisk aktivitet kan gøre os mere intelligente, hvis vi motionerer på den rigtige måde, forklarer hjerneforsker Troels W. Kjær i ny bog. Nogle former for motion kan dog være skadelige for hjernen.

REGITZE WALTHER

I århundreder har vores krop og vores hjerne været set som to vidt forskellige dele, der tilsammen udgjorde os mennesker. Ja, oftest nærmest som modsætninger.

Fysikken og forstanden. Kroppen og sindet. Karikaturerne og klichéerne står nærmest i kø med adskillige nye og gamle historier om den lærde og belæste, men svagelige skikkelse i kontrast til den store og stærke krop med det oftest noget tilbagestående intellekt. Den store bølge og det nørdede mobbeoffer.

Men behøver det virkelig at være sådan? I sin nye bog "Gik Einstein til fitness?" argumenterer hjerneforsker Troels W. Kjær for, at de to sider hænger sammen i langt højere grad, end vi hidtil har antaget.

Vi har spurgt ham, hvorfor han anser kroppen og sindet, som værende to sider af samme mønt – og om man rent faktisk kan motionere sig klogere.

I bogen "Gik Einstein til fitness?" forklarer du gennem en stribe af nyere forskning, at motion kan gøre os klogere. Hvordan hænger det sammen?

»Når vi er fysisk aktive – særligt når vi konditionstræner – bliver der frigivet tre stoffer: BDNF, Catepsin B og FNDC5. De får hjernen til at danne flere nerveceller og forbindelser mellem dem. Det er særligt forbindelserne mellem nervecellerne, vi bruger til at være kloge med. Den fysiske aktivitet påvirker hjernens lyst til at vokse, så når kroppen bliver brugt, skrider den på mere hjerne. Hjernebarken – de yderste fem mm af storhjerne – vokser på grund af flere synapser og flere nerveceller, når vi er fysisk aktive.«

Betyder det, at jeg kan blive bedre til at spille klaver eller at forstå kvantefysik, hvis jeg løber en tur?

»Ja, men nogle af stofferne peaker relativt hurtigt og virker kun ca. en halv time. Så du skal gå direkte til klaveret, når du kommer hjem, eller repetere kvantefysikken, mens du løber.«

Vi taler meget om mental sundhed og mistrivsel blandt særligt unge. Hvilken rolle spiller motion her?

»Motion spiller en meget større rolle, end vi troede. Man kan ikke undgå depression ved at være fysisk aktiv, men hvis man får folk, der er deprimerede eller angste til at være fysisk aktive, så letter det lidt på hjernen. Vi forstår endnu ikke mekanismen fuldt ud, men produktionen af nye synapser og flere nerveceller under motionen kan være én af forklaringerne.«

Du nævner bl.a. Forrest Gump som eksempel på, hvad motion kan gøre for os. Hvad kan vi lære af ham?

»Forrest Gump var psykisk presset, da han



Hjerneforskeren Troels W. Kjær er aktuell med bogen "Gik Einstein til fitness?". Foto: Jacob Nielsen

vendte hjem fra Vietnamkrigen og opdagede, at hans mor var døende. Alt pegede på, at det kunne føre til en depression. Han havde ikke mange brikker at rykke med og valgte pludselig bare at begynde at løbe. Men det var ikke helt dumt. Fysisk aktivitet hjælper hjernen med at komme ud af den negative spiral. Dermed ikke sagt, at det er folks egen skyld, at de får depression. Men nogle gange er man i en situation, hvor man kan overveje, om glasset er halvt fuldt eller halvt tomt. Fysisk aktivitet hjælper med at se det som halvt fuldt.«

Virker al slags motion lige godt?

»Nej. Sportsgræne som boksning og andre voldsomme kontaktsport, hvor man får stød eller slag mod hovedet, kan jeg ikke anbefale. Heller ikke ekstrem bjergbestigning, når man kommer så langt op i højderne, hvor hjernens beskyttelsesmekanismer ikke længere fungerer. Fodbold kan også være skadeligt, hvis man spiller i angreb eller forsvar, hvor en spiller kan have op til 800

hovedstød på en sæson. Når det er sagt, så er alle former for motion som eksempelvis løb, dans eller svømning, hvor der er masser af muskelaktivitet, godt. Du skal dog op på 80 pct. af din maxpuls, hvis du vil have frigivet de tre stoffer. For en ung person på 20 år vil en rolig gåtur derfor ikke være nok. Tommelfingerreglen er, at man skal op på 80 pct. af sin maxpuls mindst en halv time og mindst tre gange om ugen.«

Er det lige så fint at motionere i et fitnesscenter som at løbe en tur i skoven?

»Nyere forskning tyder på, at motion i naturen giver en masse fordele vedrørende stress. Vi får mindre aktivering af amygdala, hvor frygt og angst kommer fra, når vi bevæger os i naturen. Jeg går selv ni km frem og tilbage til arbejde hver dag og prøver at lægge så meget af strækningen som muligt inde i skoven. Det at mærke naturen – mærke, hvordan skuldrene sænkes, og at man får en dyb, afslappet vejrtrækning – det er godt for hjernen og for sindet.«

”

Man kan ikke undgå depression ved at være fysisk aktiv, men hvis man får folk, der er deprimerede eller angste til at være fysisk aktive, så letter det lidt på hjernen.

Troels W. Kjær,
hjerneforsker

LOOP

STYRK LIVET

TRÆN PÅ
24
MINUTTER

2 FOR 1

TRÆN I 2 MÅNEDER, BETAL FOR 1

Læs gældende vilkår for tilbuddet på loopfitness.dk/tilbud

Med en enkel og effektiv træning på kun 24 minutter et par gange om ugen, holder du dig i form og træner din styrke og dit humør, så du kan være endnu mere dig.

BOOST DIT HELBRED & FOREBYG MOD LIVSSTILSSYGDOMME

Hvad er sundhed egentlig? Sundhed er et vidt begreb og har mange forskellige betegnelser afhængig af hvem du spørger. Der er dog stor enighed om, at sundhed handler om at fremme kroppens helbred både fysisk og psykisk. Så hvordan gør man det? Svaret er ikke enkelt, men ved hjælp af en kropsanalyse og vitamin- og mineralscanning plus et par grundregler er du rigtig godt på vej.



Kostvejledning, kropsanalyse og vitamin- og mineralscanning i klinikken til at give mere indsigt i egen sundhed og kroppens behov. Skræddersyet vejledning til dine behov.

Forebyggelse af livsstilssygdomme: Skab en sund fremtid

I vores moderne samfund udgør livsstilssygdomme, som hjertesygdomme, type 2-diabetes og visse kræftformer, en betydelig sundhedsrisiko. Heldigvis er forebyggelse afgørende, og vedtagelse af sunde vaner kan være nøglen til at skabe en fremtid med optimal sundhed og trivsel.

En sund kost er fundamentet for forebyggelse, så inkluder frugt, grøntsager, fuldkorn og magre proteiner og støt kroppens essentielle processer. Regelmæssig motion spiller også en afgørende rolle i for din sundhed

Ved at integrere disse sunde vaner i dagligdagen kan man aktivt forebygge livsstilssygdomme og skabe en fremtid med optimal sundhed og trivsel.

Er din krop i balance?

Hos Simply Health tilbyder vi kropsanalyser, fordi en slank figur eller et bestemt tal på vægten ikke er lig med, hvor sund ens krop er, eller hvor godt helbred man er i. En kropsanalyse giver en vurdering af forskellige fysiske og sundhedsmæssige parametre ved at analysere sammenhængen af din krop.

Bl.a.:

- Muskelmasse
- Fedtprocent
- Væskebalance
- Knoglemasse
- Hvileforbrænding
- Visceralt fedt(mavefedt)
- Kropsalder

Kropsanalysen giver en helhedsforståelse af kroppens fysiologi og fungerer som et værdifuldt redskab til langvarig sundhedsforbedring, hvor vi kan skræddersy en plan til dig.

Vi tilbyder også vitamin- og mineralscanning, for at få en dybere forståelse for, hvad vores individuelle kroppe har behov for – hvad der er for meget af, og hvad den er i underskud af.

Optimal sundhed med oligoscan og kropsanalyse

Mens vi stræber efter et sundt liv, er det afgørende at forstå vores kroppe i dybden. Oligoscan og kropsanalyse er to kraftfulde værktøjer, der sammen skaber en holistisk tilgang til at forbedre sundheden og trivslen.

Oligoscan enheden identificer mineralubalancer og toksiner. Den anvender spektrofotometri til at måle mineralniveauer og toksiner i kroppen i realtid og giver øjeblikkelige resultater.

Psst!
Find et stort udvalg af høj kvalitets kosttilskud på vores hjemmeside

Samtidig identificerer den også tilstedeværelsen af tungmetaller, der kan påvirke kroppens funktion negativt.

Kombinationen af disse to sundhedsværktøjer er et afgørende redskab i vores sundhedsklinik, hvor der er fokus på datadrevet sundhed.

Læs mere her:
Scan QR koden



Spild ikke din penge på unødvendige kosttilskud og dårlig kvalitet. Vælg det rette til din krops behov



Styrken ved datadrevet sundhed:

1. Identifikation af næringsstofforhold til skræddersyet kosttilskud og kostplaner kan tilpasse efter disse.
2. Identificering af toksiner og afgiftningsbehov hjælper med at forbedre kroppens funktion.

3. Resultaterne fra begge tests giver grundlag for en personlig sundhedsplan.
4. Langsigtet sundhedsforbedring ved at forstå både mineralstatus og kropssammensætning.
5. Forebyggelse og sundhedsvedligeholdelse - proaktiv handling forhindre sundhedsmæssige problemer senere.

Har vi fanget din interesse endnu?

Så prøv vores **ikke-invasive oligoscanning**, der øjeblikkeligt skaber et detaljeret billede af din krops depoter sammen med en **kropsanalyse**.

Opdag mere om oligoscan, kropsanalyse og meget mere på www.simplyhealth.dk.

Se vores udvalg af kosttilskud - scan QR koden



Psst!

Find lækre opskrifter på sund mad, desserter og bagværk på www.simplyhealth.dk

 SimplyHealth