

Motion ind i en travl hverdag

Find lidt tid i hverdagen, få lagt nye rutiner ind, og hold ud. Træningen kan derefter stille og roligt udvides.

Jeg er 34 år og har i lang tid taget til-løb til at komme i gang med at træne. Mit problem er, at jeg har et arbejde, der tager al min tid, så jeg er alt for træt til at træne, når jeg kommer hjem fra arbejde, typisk ved 19-tiden. Min veninde prøver at overtale mig til at begynde i et fitnesscenter sammen med hende, men jeg vil allerhøjest kunne komme derned en gang om ugen, og så virker det ligesom lidt ligegyldigt? Eller er det? Hvor meget skal der til for, at det tæller?



CHRIS MACDONALD

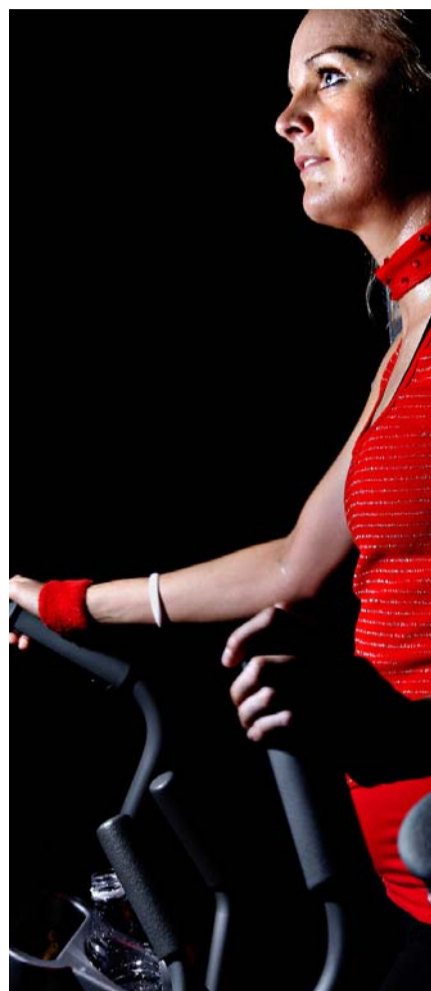
S.L. (kvinde, 34 år, København)

Svar: Selv om en gang om ugen ikke er meget, så er det stadig en god start. Tag et godt kig på din hverdag og se på, hvordan du kan få gode strategier til motion indarbejdet. Det kan være, at det vil betyde, at du må prioritere at gå lidt tidligere fra arbejdet 1-2 dage om ugen. Eller måske er det en mulighed at stå op lidt tidligere og træne om morgenen i stedet.

Start med 30 minutter to morgener om ugen, hvor du har pakket træningstasken aftenen i forvejen, sørget for, at der er en let morgenmad klar i køleskabet (f.eks. en lille yoghurt med müsli og ½ liter vand), og i det hele taget forberedt, så det er så let som muligt for dig næste morgen.

... kan kaffe-aftalerne med veninderne i stedet være gåture ind imellem, kan møderne holdes som 'walk and talk'-møder

Giv dig selv ti dage, hvor du lover dig selv, at du vil holde ud. Når du kommer godt ind i det og mærker, hvordan træningen giver god energi og overskud, så kan du stille og roligt udvide med en



I GANG. En ugentlig tur i et fitnesscenter er en god start. Arkivfoto: Martin Lehmann

dag eller to mere.

Se også på dine rutiner i hverdagen - kan kaffeaftalerne med veninderne i stedet være gåture ind imellem, kan møderne holdes som 'walk and talk'-møder. Prøv at udfordre dig selv i ti dage og se, hvad der kommer ud af det. Der er mange muligheder, hvis man lader sig selv være åben og kreativ og går helhjertet til udfordringen. God fornøjelse!

Chris MacDonald

SPØRG OM SUNDHED Spørgsmål til:

Politiken, Lørdagsliv, Rådhuspladsen 37, 1785 København V
Mærke: 'Sundhed'
E-mail: lordagsliv@pol.dk



NÆRENDE. Nødder hører med i en varieret kost. Arkivfoto: Jens Dresling

Spis varieret uanset blodtype

Blodtypediæters virkning savner videnskabelige beviser.

Jeg har en bekendt, der følger et kostprogram, hvor hun skal spise på en bestemt måde ud fra sin blodtype. Hun har anbefalet mig at prøve det, men jeg vil nu lige høre med dig, om der er noget i det.

I.J. (kvinde, 44 år)

ke er nogen, der er kommet med overbevisende videnskabelige undersøgelser, der viser, at ens blodtype skulle have indflydelse på, hvordan man skulle spise, er jeg nok lidt skeptisk.

Gå efter en kost med masser af forskellige grønsager og frugt, bægfrugter, fisk og magert kød, fuldkorn, nødder og planteolier. Prøv at få mange forskellige farver grønsager på tallerkenen, så du får et godt, bredt spektrum af næringsstoffer.

Chris MacDonald

Svar: Jeg har godt hørt om de forskellige blodtypediæter, men mig bekendt er der ingen videnskabelige beviser på, at det skulle forholde sig sådan. Så længe der ik-

SUNRISE

STILLE JYDE (3 ÅR) SØGER LEJL.

Efter min fars pludselige død har jeg arvet 2 mio. fra salget af hans lejlighed. Derfor står min mor og jeg nu uden tag over hovedet. Pengene fra arven er bundet, indtil jeg bliver 18, så vi kan ikke betale depositum.

Henv. billetmrk. Markus

PS: Min mor vil gerne stå på kontrakten denne gang.

TÆNK DET UTÆNKELIGE OG FÅ ET FAMILIETJEK

Så kan du undgå nogle af livets ubehagelige overraskelser for dig, din kæreste og dine børn. Det koster ca. 1.800-2.500 kr.
Telefon 33 96 97 35 - danskefamilieadvokater.dk



Stoppet næse? Bihulebetændelse? Pollenallergi?

Miljøvenligt plast (PEHD)

Anbefales af øre-, næse- og halsspecialister
Kan købes på alle apoteker, vejl. pris 94 kr.
Brugsanvisning og måleske for salt medfølger

En måleske med salt og varmt vand | Skyl næsen | Og tør

Se mere på www.yogaprocess.com