

9 gode råd om kost og bevægelse - SALLY WALKERS PERLE



1. Pas på med at spise for meget forarbejdet sukker og kulhydrater.

Al næring i form af vitaminer og mineraler er fjernet under forarbejdningsprocessen, og disse madvarer indeholder ikke essentielle proteiner og fedt, så som fiskeolie. De indeholder til gengæld meget energi i form af sukker, som straks bliver lavet om til fedt hvis vi ikke omgående har brug for alt den sukker/energi.

2. Pas på med planteolie og plantemargarine af enhver slags.

Alle former for planteolie og plantemargarine (undtagen koldpresset, ekstra jomfru olivenolie og kokosolie) er forarbejdet. Under processen kan der dannes sundhedsskadelige fedtsyrer, så som transfedtsyrer og frie radikaler, og de fleste næringsstoffer går tabt. Vær opmærksom på at planteolie findes i alt forarbejdet mad, så som bagerbrød, kiks, kager, chokolade, mikropopcorn, chips, alle former for færdigretter mm.

3. Spis mere fiskeolie, både som fede fisk og som olie.

Fiskeolie er nødvendigt for at holde balance i nogen særlige hormoner som alle dine celler producerer hvert eneste sekund. Forskning i virkningen af fiskeolie i kosten viser mange flotte resultater, blandt andet: den nedsætter risiko for hjerte/karsygdomme og sænker depression/aggression anfald, især hos børn og unge. Et godt råd er at spise 1 spsk. fiskeolie om dagen.

4. Spis nok protein, mindst 1g pr. kilo kropsvægt.

Der findes 10 essentielle proteiner som vi skal have gennem vores kost. Samtlige 10 findes i animalsk mad, men ikke i kornprodukter og grøntsager. Vi bruger protein til at lave blandt andet: røde og hvide blodceller, immunceller, hormoner og enzymer, muskelceller, hår, hud og negle.

5. Spis naturligt og helst økologisk.

Spis frisk mad som du selv skal tilberede. Vælg økologisk mad når det er muligt. Der findes flere antioxidanter, mineraler og vitaminer i økologiske frugter og grøntsager.

6. Drik nok vand (din vægt i kilo x 0,033 = vand i liter pr. dag).

Menneskekroppen består af ca. 70 – 75 % vand. I dag drikker mange mennesker alt for meget sodavand, kaffe og alkohol, som dehydrerer kroppen. Et godt råd er at skifte disse ud med vand.

7. Bevæg dig hver dag.

Vi er født til at løbe efter vores aftensmad. Dvs. vi er skabt til at bevæge os, så som at gå, klatre, sprinte, løfte, trække og bære. Vi er til gengæld ikke skabt til at sidde hele dagen lang foran computer, skrivebord eller fjernsyn. Prøv at flette noget bevægelse ind i din hverdag, så som at cykle på arbejde, stå af bussen 2 eller 3 stoppesteder før din destination, parkér bilen nogle gade væk fra din destination, tag trappen, sluk fjernsynet og gå en tur.

8. Træning. Intensiteten af din træning er mere vigtig end længden af dine trænings pas. Dvs. at du skal træne på DIN maksimumintensitet så længe du kan (ofte kun få sekunder). Intervaltræning, hvor du veksler mellem høj (maks.) intensitet og lav intensitet, i ca. 15 - 30 minutter vil give bedre resultater, end hvis du træner 30 – 90 minutter med jævn intensitet.

9. . I seng inden kl. 22.00.

For at opnå optimal balance og dermed udnyttelse af vores hormoner er det vigtigt at vi sover omkring kl. 22.00 hver dag. Tiden mellem kl. 22.00 og 02.00 kaldes for vores fysiske reparationstid. Dvs. at vi reparerer skader, bygger muskelfibre, bygger vores immune system op mm. Og der har vi brug for hormonet som kaldes væksthormon. Dette hormon er kontrolleret af mængden af hormonet kortisol, som er et af vores stress- hormoner. For meget kortisol betyder for lidt væksthormon. Vi har mindst kortisol mens vi sover.