**VANEBRYDERNE - 8 tip til mere motion**

Hvad med at bruge kroppen til det, som den er designet til at gøre mange timer om dagen, nemlig bevæge sig.

1. En daglig **GÅTUR** er genvej til gode oplevelser, et sundt vægttab uden stress, færre smerter og symptomer, samt masser af mentalt overskud. Sænker blodtryk og kolesterol samt stabiliserer blodsukkeret. Forebygger type 2-diabetes, blodpropper, demens, depression og andre dårligdomme. Sådan gør du:

2. Find en **MAKKER**. At have én at følges med, er en fantastisk måde at holde sig motiveret på. Du kommer afsted, selv om du ikke lige har lyst en dag, fordi I holder hinanden til ilden. I stedet for at mødes over en kop kaffe kan I lige så godt ordne verdenssituationen til fods. Har du hund, har du også en firbenet makker at følges med.

3. Skab **VARIATION**. Find de lokalhistoriske seværdigheder. Udforsk afmærkede vandrestier gennem naturskønne steder. Blot det at gå en velkendt rute i modsat retning skaber nye oplevelser og indtryk.

4. Eksperimentér med **GANGTEKNIKKEN**, eksempelvis ved at sætte hastigheden op, måske endda til egentlig powerwalk med kraftige armsving. Stavgang forbrænder omkring 20 procent flere kalorier, fordi overkroppen også arbejder med.

5. Vi "skal" gå **10.000 SKRIDT** om dagen, lyder det konstant. Sikke noget vrøvl. Plejer du at gå 4.000 skridt om dagen, er det flot at forbedre tallet til 6.000. Brug skridttælleren i din smartphone som hjælp og motivator til at skabe mere aktivitet i dagligdagen. Ikke som en taktstok eller til at pirke til den dårlige samvittighed.

6. Hav en **BACKUP plan**. Sover du for længe, så morgenturen glipper, skal du være indstillet på at gå ved frokosttid i stedet. Ved du, at en middagsaftale forhindrer dig i den sædvanlige aftentur, kan du snige 15 minutters rask gang ind om morgenen eller inden middagen. Læg et par gåsko i bilen, så du altid har mulighed for at en tur, når lejligheden pludselig byder sig.

7. Skab et **SIGNAL**. Mange handlinger i dagligdagen udløses, fordi noget signalerer til dig om at gøre det. Som når du børster tænder efter morgenmad eller på vej i seng. Kombiner dine gåture med faste daglige handlinger. Fx gøre det til en vane at gå et kvarter før frokost. Hurtigt indbygges det i din dagrytme, at når du tænker på frokosten, hører der en gåtur med.

8. **Få det GJORT**. Det kan være fristende at udskyde turen nogle timer, men så ender du desværre ofte med slet ikke at komme afsted den dag. Har du planlagt en tur, så gennemfør den.

**Vægttab med fokus. Det er de tomme kalorie og den ekstra portion vi skal til livs.**

1. Gem snacks, kiks og andet kalorieholdigt væk. Endnu bedre: Hav dem slet ikke hjemme overhovedet. Du spiser meget mere af det du kan se - eller fornemmer råbe lokkende til dig fra køkkenskab og fryser.

2. Er du reelt sulten eller bare lækkersulten? Sukkertrang kan afledes med en gåtur, rengøring eller noget helt tredje, der flytter tankerne over på noget andet. Lækkersult forsvinder efter 10-15 minutter, mens rigtig sult i højere grad varer ved.

3. Portionsanret din tallerken i køkkenet i stedet for at sætte alle skåle, gryder og pander ind på spisebordet. Så fylder du ikke pr. automatik tallerkenen op igen, så snart der er en ledig plads. Tag dog plantemaden med ind på spisebordet, for den må du altid spise løs af.

4. Foretag dig ikke andet under måltidet, som at se tv, læse, køre bil, eller tjekke sociale medier. Det fjerner dit fokus fra maden, så du spiser hurtigere og dermed mere, før mætheden indfinder sig.

5. Vær opmærksom på at smage på maden, nyde den og registrere farver, dufte og smagsnuancer. Så spiser du mindre og får samtidig en meget bedre oplevelse. Såkaldt mindful spisning. *Kilde Jerk W. Langer – Facebookside december 2019*