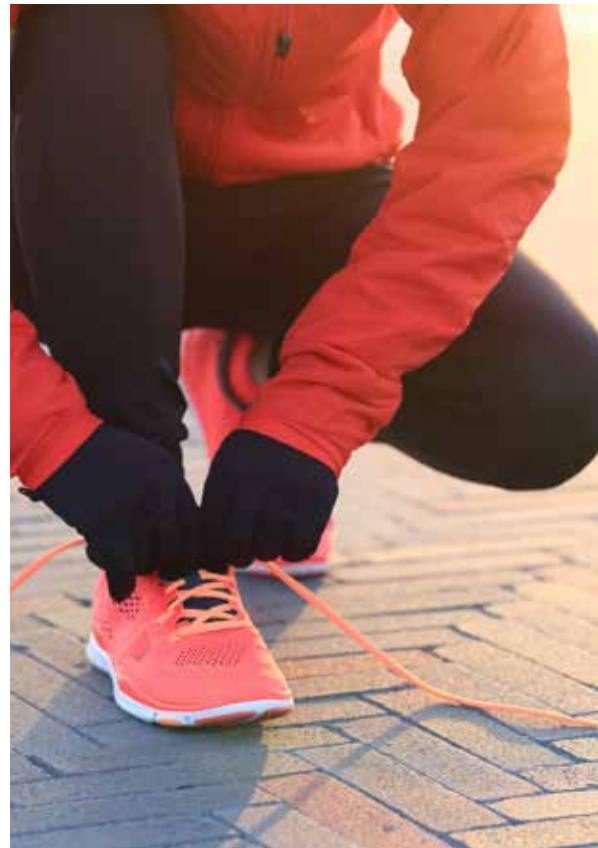


ALT OM DIN SUNDHED

Få mere positivitet ind i din hverdag med tre enkle tips, bliv klogere på dine løbeskos levetid, og læs en bog om overgangsalderen set fra teenagerens perspektiv. Her er ugens sundhedsnoter.



1.000

kilometer. Så langt holder dine løbesko cirka, før de skal skiftes ud. Det afhænger dog af skotype, din vægt, underlaget og hastighed, men det er en god tommelfingerregel.

Kilde: Løberen.dk

VIDSTE DU ...

... at omkring 320.000 danskere lider af lungesygdommen KOL – mange af dem helt uden at vide det? En ny kampagne fra Sundhedsstyrelsen og Lungeforeningen skal nu sætte fokus på KOL-symptomer som åndenød, hoste og hyppige lungebetændelser.

Kilde: Sundhedsstyrelsen



UGENS Bog

Det er næsten altid teenageren i familien, som bliver fremstillet som den besværlige, men hvad nu hvis det i virkeligheden er forældrene, som er roden til problemerne? Det spørgsmål stiller den blot 16-årige Nina i sin nye bog, som handler om, at forældrenes overgangsalder og børnenes teenager-fase ofte falder sammen, fordi vi i dag får børn senere i livet. "Den lille håndbog om håndtering af vanskelige forældre", Nina Lynggaard Jørgensen, Muusmann Forlag, 95 sider, 100 kr.

AF CÆCILIE KALLEHAVE JENSEN. FOTO: GETTY IMAGES & PR.



SUND MED JAN & TOR

Lyt, gå og tænk dig positiv

Det er utroligt, hvor meget et positivt sind betyder. En glad krop er en sund krop, og et positivt menneske skaber bedre resultater – det har mange videnskabelige studier efterhånden påvist. Prøv disse tre øvelser, og mærk energien løfte sig, dit humør blive bedre og overskuddet stige. Måske kan du endda mærke, at du fysisk får det bedre i din krop.

#1 Lyt dig positiv i din seng

Hvis det hele virker lidt tungt og dystert, så er et af vores bedste tricks at manipulere vores underbevidsthed gennem positive meditationer. De tidspunkter, hvor du bedst kan arbejde med din underbevidsthed, er lige før du falder i søvn, og lige når du er ved at vågne, så gør det til en god vane at starte eller slutte dagen med at lytte til en meditation. Du kan finde rigtig mange fine, positive meditationer på YouTube – søg f.eks. efter Sarah Tornøe eller Mette Åløkke. Hvis du er til engelsk, kan du også lytte til Louise Hay eller Dr. Joe Dispenza. Lyt til dem hver aften i mindst to uger, før du mærker forandringerne.

#2 Dyrk nuet i naturen

Det lyder måske banalt, men nogle gange kan noget af det fineste, du kan gøre for at træne dine hjerne til mere positivitet, være at give den en pause, hvor du ikke laver andet end

at gå en tur i naturen. En tur, hvor du blot "er", prøver at tømme hovedet og blot observerer lydene, duftene, farverne omkring dig og ikke dømmes eller forholder dig til disse og prøver at få fuldstændig ro i hovedet.

#3 Fokusér på det smukke i livet

Livet vælter ind over os med alt fra store udfordringer som en skilsmisse, firing eller sygdom til hverdagsudfordringer som uventede regninger, skænderier og hidsige medtrafikanter, og det kan vi som udgangspunkt ikke ændre på. Men vi kan prøve at ændre på, hvordan vi forholder os til disse ting. Udfordr dig selv hver dag til at fokusere på alle de smukke ting, du møder og ser på din vej, så du ikke lader de negative oplevelser overtage dit liv. Prøv nu, mens du læser dette, at tænke på tre positive ting, som er i dit liv lige nu, og fortsæt med det hver eneste dag – resten af livet.



EKSPERTERNE

Tor Andersen, 44, og Jan Svensson, 43, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. De driver træningsstudiekæden Powerhouse Cph, afholder bootcamps, træningsrejser og retreats og er en del af trænerteamet på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. Læs mere på Powerhousecph.dk