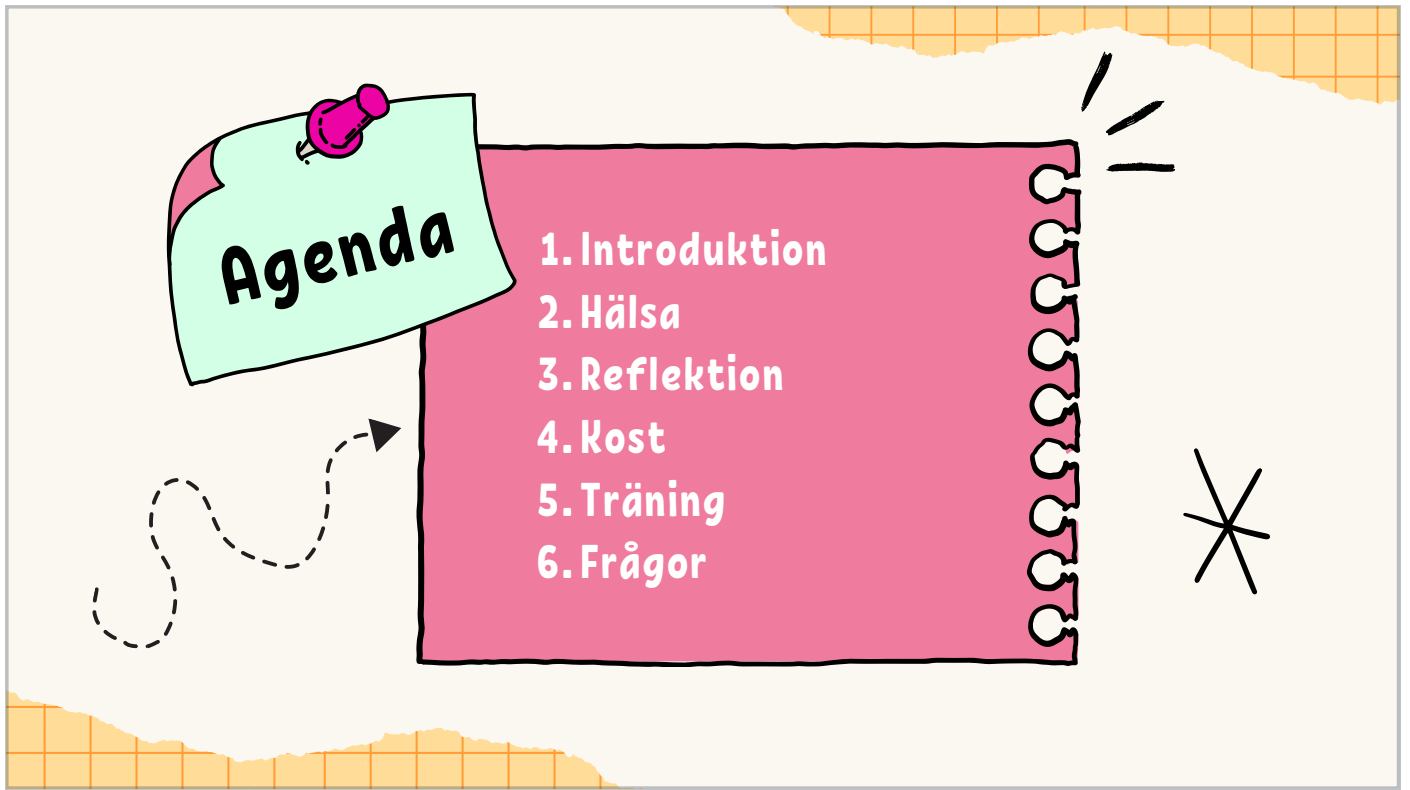




# Hur vill jag ha mitt liv ?

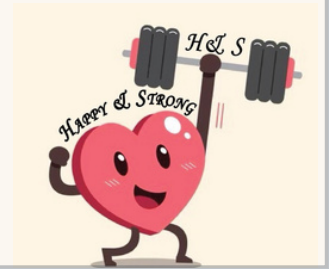




# Introduction



Mamma  
farmaceut  
Folkbildare  
träningsinstruktör  
Klimakteriecoach





# Hälsa



## Fysisk

kroppen mår bra, äter  
bra mat,  
motionerar, sover,  
undviker rökning o  
stora alkohol mängder



## Psykisk

Välmående,, hur nöjd  
du är med ditt liv, det  
mentala



## socialt

din familj dina  
vänner, dina relationer,  
vi känsla



## Andliga

Din tro, din  
spiritualitet, inre frid  
reflektion, yoga, att  
be, reflektera mening  
med livet



# ICE BREAKER

## 2 minuters reflektion

- reflektera över ditt liv
- reflektera över din hälsa
- reflektera över välbefinnande
- reflektera över relationer och karriär

Vad värderar du mest



vad vill du förbättra



vad vill du stärka



# Kost

- 1 Kolhydrater
- 2 Proteiner
- 3 Fett
- 4 Vitaminer
- 5 Mineraler

Energi

Stärker  
immunförs  
varet,  
optimal  
hälsa

Muskler

Hormonfrisättning



## Bättre råvaror

Fullkorn  
Baljväxter  
Frukt  
Grönsaker

fisk  
kött  
kyckling  
ägg  
kalkon  
Quinoa  
Nötter

Avokado  
olivolja  
nötter  
frön  
fet fisk  
lax, makrill  
kokosnötolja

## SÄMRE RÅVAROR

Vit pasta  
vitt bröd  
vitt ris  
Sockerfria dryck  
feta mejeri produkter  
Läsk  
Godis  
Snabba kolhydrater  
Kakor  
socker

## KALORIER

kolhydrater

4 kcal  
per  
gram

Protein

4 kcal  
per  
gram

fett

9 kcal  
per  
gram

## PROTEINBEHOV

100 g  
kött/fisk/fågel =  
20-25 g protein



## BYGG DIN MÅLTID



- **MÄTT, NÄRINGSRIK**

Gärna mycket på tallriken av grönsaker

- **PROTEIN**

30-50g = 140-220g kött/kyckling/fisk

- **RH**  
Fiberrika

- **FETT**  
20 % av dagens totala kalorier

## VARFÖR SKA VI ÄTA HÄLSOSAMT



Hälsosam kost förebygger flera sjukdomar och hälsoproblem, såsom:

- hjärt- och kärlsjukdomar,
- typ 2-diabetes,
- vissa typer av cancer
- fetma

### • STATISTIK

80% kan bli bättre med ändrat livsstil av hjärta o kärl sjukdomar  
90% av diabetiker som kan bli bättre

## VAD ÄTER DU?



Uppgift: räkna antal kcal  
hur mycket protein,  
kolhydrater

på din tallrik så är det  
200g kyckling filé  
50g ris  
100g broccoli  
50g morrötter

### • STATISTIK

200g=40g  
protein=360kcal  
100g basmati ris=33g  
kolhydrater= 132 kcal

broccoli 34kcal  
morrötter:41kcal

ca 567 kcal

### Livsmedelsverkets tabell för kaloriintag

Kön	Ålder	Låg	Medel	Hög
Kvinna	18-30	2000	2300	2500
	31-60	1800	2100	2400
	61-74	1700	1900	2200
Man	18-30	2500	2800	3200
	31-60	2300	2600	3000
	61-74	2000	2300	2600

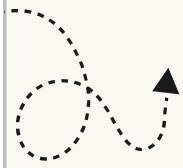
En friskperson har  
1000 önskningar.  
En sjuk har bara en



# Träningseffekter

Vi är byggda för rörelse och fysisk aktivitet, du känna dig piggare, bättre koncentrationsförmåga, Hjärnan får mer blod så du blir effektiv, du stärker muskler, leder, skelett, du minskar risken att drabbas av hjärt o kärl sjukdomar och metabola sjukdomar

# Kondition



HIIT står för High-Intensity Interval Training och är en träningsform som innebär korta perioder av högintensiv träning följt av vila eller lägre intensitetsträning. Det kan ge snabba resultat och förbättra både kondition och fettförbränning.

Äter man för lite då stiger kortisolnivåer (stresshormon) som frisätts vid stress inklusive när du inte får tillräckligt med mat, så kortisol ökar för att kroppen ska försöka upprätta energibehovet genom att bryta ned muskelvävnader. Det påverkar ämnesomsättning negativt och det blir svårare att gå ner i vikt, sämre immun försvar benhälsa och andra kroppsfunctioner

Dopamin och kortisol i hjärnan, dopamin är viktig för motivation, glädje, belöning. Fysisk o psykisk hälsa. Kortisol i lagom mängd viktig att hantera stress och upprätthålla hälsa (kortisol bryter ner fett tex under HIT pass.

# styrketräning

Styrketräning hjälper till att öka muskelstyrka och -massa, förbättrar benhälsa och metabolism.



# WHO rekommendationer och mina 🌟🌟🌟🌟

WHO rekommenderar minst 150 minuter måttlig aerob aktivitet eller 75 minuter intensiv aerob aktivitet per vecka.

Jag tycker 30 min varje dag promenad gör verkligen skillnad samt styrketräning 2 ggr/v



# HELKROPPSPASS

**45SX3**

Vila 20 s

**BENBÖJ**

**UTFALL**

**HÖGA KNÄ**

**ARMHÄVNING**

**PLANKAN**

**MOUNTAIN CLIMBERS**

**RYGGRESNING**

**BURPEES**

**MAGÖVNING, DUTTA**



[www.happynstrong.se](http://www.happynstrong.se)

By Kristina Youssef

