

HEILSA

Ert tú sjúkur ella frískur?

Vit máta BMI, blóðtrýst og kolesterol fyri at finna út av, hvussu sjúk - ella frísk - vit eru. Men, hvat er tað, sum í veruleikanum sigur okkum rættiliga nógv um, hvussu frísk vit eru? Jú, tað ger okkara kynslív sambært eini frágreiðing, sum Vidensråd for Forebyggelse hevur skrivað. Millum tey, sum hava skrivað frágreiðingina, er læknin og professarin í kynslæru, Christian Graugaard, sum er leiðandi í Danmark innan gransking í kynslívi. Hann er ikki í iva. - Meðan BMI, blóðtrýst og kolesterol sigur okkum nakað um, hvussu sjúk vit eru, so sigur kynslívið okkum nakað um, hvussu frísk vit eru www.helse.dk eru fleiri greinar, ið snúgv seg um heilsu og kynslív.



Vraka ta ringu samvitskuna

Tað er betur at vinna smáar medaljur enn at dragast við ringa samvitsku

Vilmund Jacobsen

Vit droyma øll um eitt langt lív við góðum trivnaði og góðari heilsu. Vit droyma um at kunna flyta okkum frítt uttan pínu. Vit ynskja at liva við klárum heila, til vit eru 100 ár, og vit ynskja at kunna liva við einum smíli um varrnar.

Vit vita væl, hvat skal til - at vatn er heilsubetri enn sodavatn, at vit skulu eta grovt, at vit skulu ganga meira enn vit sita, og vit skulu eisini minka um drekkari og sigarettir.

Kortini kann tað knípa hjá okkum at broyta gamlar vanar. Tí endar tað ofta við ringari samvitsku í staðin fyri við eini ætlan um, hvussu vit koma í gongd.

Men, tað er ikki bara ein spurningur um at taka seg saman. Tú kanst seta tær sjálvum spurningin: Vil eg? Burdi eg? Kann eg?

Vil eg?

Flestu okkara hava ætlanir um at eta heilsubetri, vera meira fysiskt aktiv og sum heild leggja ringu vanarnar á hillina. Tí kunnu vit siga, at einki er galið við viljanum. Viljin kemur til sjóndar hvørja ferð, vit hoyra um onkran, sum hevur tapt seg, sum er byrjaður at renna - ella sum hevur lagt sítt lív um eftir eftir sjúku ella aðrar stórar lívsbroytingar.

Burdi eg?

Ja, tíverri hava flestu okkara tørv á at leggja lívið eitt sindur um. Ikki neyðturviliga so nógv, men nakað. Smáar broytingar kunnu hópa seg upp yvir eina tíð. Tekur



Tekur tú 50 gram upp á um vikuna, verður tað til 2,5 kilo um árið. Sjálvst ein lítil, men konstant broyting kann fáa stóran týdning fyri tína heilsu

tú 50 gram upp á um vikuna, verður tað til 2,5 kilo um árið. Sjálvst ein lítil, men konstant broyting í fysiska aktivitetinum kann fáa stóran týdning fyri heilsuna. Ein tími um vikuna við harðari venjing minkar um vandan fyri nógvum lívsstílssjúkum við

20 prosentum. Tí er nógv at vinna við smærri justeringum av okkara lívshátti.

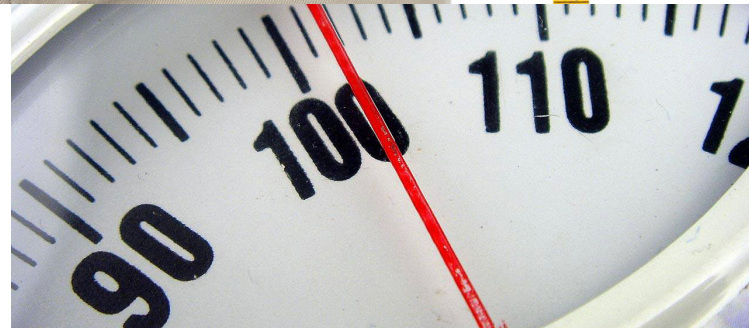
Kann eg?

Her eru avbjóðingarnar nógv, og umberingarnar standa í bíðirøð: Eg havi ikki tíð. Alt gongur væl. Eg havi roynt!

Tað er tí altavgerandi, at tú ger tær greitt, hvat skal til. Í fyrsta lagi skal tú seta tær eitt mál, sum hevur týdning fyri teg. Gloym øll onnur mál í hesum sambandi. Hugsa tankan, hvat hevur týdning fyri teg og hví? Skriva niður tíni mál. At síggja títt - ella tíni - mál á einum pappírslepa hevur óendaliga stóran týdning og betýðir nógv meira, enn flestu okkara hugsa.

Smáar medaljur

Tú eigur at meta um, hvat er realistiskt og eigur at seta tær mál, sum tú veist kunnu fremjast. Tað er betri at vinna smáar medaljur enn at dragast við vánaliga samvitsku.



Málið kann vera at vera aktivur eina ferð um vikuna - at súkkla ein langan túr heim úr arbeiði eina ferð um vikuna. Hóast hetta kanska eru smá mál, er hetta longu nógv betri enn slett ikki at vera aktivur.

Tað er eisini betur at eta heilsugott tvær ferðir um vikuna enn slett ikki at eta heilsugott.

Føst ætlan

Eitt annað týdningarmikið stig er at leggja fast, nær tú ætlar tær at venja ella eta heilsugott. Tú kanst velja, hvørjar dagar og klokutímar tað skal vera. Hetta kanst tú skriva

inn í tín kalendara - ella, tú hongur ein seðil upp á kuldaskápið.

Tað er týdningarmikið at hava ein ból, sum kann stuðla tær í stríðnum fram móti einum heilsubetri lívi, og her eru vinir og familja altavgerandi. Tú kanst fortelja teimum um tíni mál og kunna tey um gongdina. Minst til at deila sigarnar við tey. Lítið er at ivast í, at onkur av teimum, sum tú ert saman við, eisini hevur hug at hoppa upp á vognin og vil gerast sunnari. Tað er nógv lættari at gera hetta arbeiði í bólki.

Kelda: www.helse.dk