

HEILSA

Soleiðis svevur tú betur:

1) Drekk ikki alkohol, áðrenn tú fer í song. Tað gevur ófrið í kroppin, og tú svevur verri. 2) Tak ikki soviheilivág. Tú gerst bundin, og tað ávirkar eisini minnið. 3) Ikki motionera beint fyri songartíð. Rennitúrur fyri songartíð órógvur og er ikki til gagns. 4) Hav ikki sjónvarp ella teldu inni á kamarinum. Heilin verður stimmuleraður og fær ikki hvíld. 5) Et ikki beint fyri songartíð - og helst ikki mat við høgum saltinnihaldi. Tað fær kroppin upp í gear. 6) Far úr songini somu tíð hvønn dag. 7) Hav tað ikki ov heitt inni í kamarinum. Tú sovnar skjótari, tá kamarið er kølið. 8) Far uppáftur, um tú ikki sovnar, les í eini bók. 9) Hav ljósið sløkt og lat vera við at tendra, um tú skalt á wc. Ljós fortelur heilanum, at tað ikki longur er nátt og 10) Um einki av hesum hjálpir, tel úr 100 og niður eftir. Tað fær heilan at kobla úr. Kelda: www.fegin.fo



Skumpað teg sjálvan í rætta vegin

Í øllum gerandissjagginum er skjótt og ofta lættast at gera, sum tú plagar at gera - dag eftir dag og ár eftir ár. Men, tey smáu tingini kunnu hava stóran týðning fyri tað, tú gert. Um tú gjarna vilt liva eitt sindur sunnari, verður viðmælt, at tú skumpar eitt sindur undir teg sjálvan og tínar gerandisvanar



**Etur tú súrepli
ella aðra frukt,
áðrenn tú fert til
handils, keypir tú
færri junk-vørur**

Vilmund Jacobsen

Seinnu árin hava fleiri og fleiri fingið áhuga fyri tí, sum rópt verður »nudging«. Eitt »nudge« kann vera eitt lítið skump til at gera eitt val, sum ger teg sunnari, eydnurikari – ella sum setir teg í eina betri figgjarliga støðu.

Avbjóðingin er, at hetta skal gerast uttan at taka burtur tínar møguleikar fyri at gera tað »skeiva«.

Tú skalt hava íblástur til at eta salat – uttan at tú missir møguleikan at eta kaku.

Atferð

Katrina Lund Skov hevur útbúgving innan avbjóðingar og heilsustrategi, sum tað verður rópt, og hon arbeiðir sum fyriskipari hjá Danish Nudging Network, sum er

eitt netverk við granskarum, stovnum, felagsskapum og virkjum við felags áhugamálum í at skapa og menna brúk av atferðarvísund.

– Nudging hevur víst, at brúkar tú smærri tallerkar, etir tú eisini minni. Liggur ein stór skeið í salatini og ein lítil í sósini, ávirkar tað nøgdina, sum tú fært tær á tallerkin, tilsvarendi. Hetta kann flytast yvir á mong ymisk ting og viðurskifti í gerandisdegnum. Tí kann tað vera skilagott eitt nú at drekka vatn í stórum vatngløgum – og sodavatn í smærri gløgum.

Hon vísir á, at tá vit eta kaku, taka vit gjarna eitt størri petti, um kakan er stór, enn um hon er lítil.

– Soleiðis drekka vit í dag ofta ein hálvan litur av sodavatni heldur enn 25 cl., sum vit gjørdur í »gomlum døgum«. Nú fløskan er

vorðin størri, uppliva vit tað, sum um vit framvegis bara drekka eina sodavatn.

Eisini matvørukeyp

Katrina Lund Skov vísir á eina kanning, sum varð gjørd í einum matvøruhandli í USA.

– Her vórðu matvørurnar merktar við reyðum, gulum ella grønum »ferðsluljósi« – alt eftir, hvussu heilsugóðar vørurnar vóru. Úrslitið gjørdist, at sòlan av teimum sunnu vørnum vaks, meðan sòlan av teimum minni sunnu vørnum minkaði.

Hon heldur, at orsøkirnar kunnu vera tvinnar – antin, at merkingin gav viðskiftafólki íblástur at hugsa øðrvísi um innkeypið, ella tí, at nøkur teirra, sum áður keyptu ósunnar vørur, ikki vistu, at vørurnar vóru

ósunnar.

– Avbjóðingin við »nudges« er, at vit ikki vita so nógv um, hvussu effektivt hetta er yvir eina longri tíð. Men, royndin við matvøruhandlinum í USA varð fylgd upp í tvey ár, og tað vísti seg, at rákið at keypa sunnari matvørur helt fram. Um hetta var orsakað av vørumerkingini – ella, um fólk bara høvdu fingið sær nýggjar vanar – er ikki greitt. Men, tað týðningarmesta er kortini, at møguleiki er at geva fólki íbástur til eitt heilsubetri lív, sigur Katrina Lund Skov.

Eitt »nudge«?

Eitt »nudge« er ein roynd at ávirka val og atferð hjá fólki tann vegin, tú kanst rokna við, at tey fara – tó uttan at avmarka teirra val-

møguleikar.

Tú kanst eta eitt súrepli ella aðra frukt, áðrenn tú fert til handils eftir arbeiðstíð. Gransking vísir, at ger tú tað, keypir tú 23% minni junkfóður, sum er tilvirkaður matur við lítlum føðsluvirði.

Ráðini eru eisini at borðreiða við sötum í smáum nøgdum.

Tú kanst hyggja eftir »lyklarholmerkinum«, tá tú keypir inn. Tú avgerð sjálv/-ur, um tú keypir tað heilsugóða ella ikki-heilsugóða, og á henda hátt finnur tú eisini út av, hvat er tað betra í ávísa vørubólkinum.

Kelda: www.helse.dk