

Heilsa á

VIT FLYTA OKKUM ALT OV LÍTIÐ

– Implimentera rørsluna í arbeiðsdagin: Reis teg upp av og á og gang runt á kontórinum eina løtu, gakk til onkra avtalu ístaðin fyri at koyra ella far ein lítlan gongutúr, sigur Durita Poulsen, BA í føðslu og heilsu, sum heldur, at bæði arbeiðsgevari og starvsfólk mugu taka ábyrgd og røra seg meir í gerandisdegnum

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Mong okkara sita niðri megin partin av degnum. Vit ganga bert stutt strekki, so sum út í bilin, inn á kontórið, á vesið og út aftur í bilin. Restina av tíðini sita vit niðri framman fyri einum skíggja. Tað er ómetaliga ósunt fyri okkum menniskju at vera so óvirkin so nógv av tíðini. Fleiri keldur vísa á, at óvirkni kann elva til hjartasjúkur, sukursjúku, krabba og sálarsjúku.

– Óvirkni er ein tann størsti trupulleikin, sum vit síggja inn fólkahælsu í dag. Samanbera vit við fyrri 100 árum síðani, so eru vit so ómetaliga lítið virkin, og talið av teimum, ið arbeiða við kropsligum arbeiði er minkandi, sigur Mike Loosemore, leiðandi yvirlækni á University College Hospital, við BBC.

– Tað snýr seg um at broyta hugburð til, hvussu fólk uppføra seg til arbeiðis og at fremja broyting. Bara tað, at vit flyta okkum eitt sindur meir, ella reisa okkum upp kann gera stóran mun, og vit brenna eisini meir orku og fáa meir burturúr, leggur hann afturat.

Prei:
Ikki lesa alt ov nógv arvirskriftir, sum siga tær hvat er sunt og ósunt, men lurta heldur eftir fakfólki.

Durita Poulsen, BA í føðslu og heilsu, greiðir frá, at vilja vit broyta hugburð og gera okkurt við trupulleikan á arbeiðsplássi okkara, so er umráðandi, at bæði starvsfólk og leiðsla eru við í tilgongdini. Hon mælir til, at hugt verður at, hvørjir karmar ein arbeiðir undir á arbeiðsplássinum, og síðani seta í verk kostætlanir og kropsligt virksema.

– Arbeiðsplássið kann leggja upp til ein sunnari gerandisdag við millum annað matarskipan og meir rørslu. Hetta er ikki nakað, sum kann noyðast niður yvir starvsfólkið, men starvsfólkið kann leiðast á eina sunnari kós. Tað er umráðandi, at starvsfólkið eisini hevur ognarkenslu og sjálvi velja sunnari loysnirnar í gerandisdegnum, sigur Durita Poulsen.

Byrja á morgni

Umframt at leiðslan á arbeiðsplássi ger sítt, so er eisini umráðandi, at ein og hvør tekur ábyrgd av egnari heilsu og tekur heilsugóðar avgerðir í gerandisdegnum. Tær góðu avgerðirnar byrja á morgni við morgunmatinum, greiðir Durita Poulsen frá.

– Tú kanst seta tær fyrri frá morgni av at velja rætt og heilsugott. Mítt besta ráð er at eta ein sunnan morgunmat, hóast tú ikki hevur tann stóra matarlystin, tí so fyribyrgir tú, at tú verður ov svong seinni, sigur hon.

– Um tað ikki liggur fyrri at eta morgunmat heima, so kanst tú hava eitthvørt klárt í taskuni so sum

turkaða frukt og nøtir. Tað er týðningarmikið ikki at fara avstað við tómun maga, tí tað verður torført at velja heilsugóðu loysnirnar seinni á degnum, um tú ert ov svong, sigur Durita Poulsen.

Smáar broytingar

Vil ein broyta lívsstíl, so eru tað tey smáu valini, sum gera munin. Hon greiðir frá, at tað er umráðandi at byrja smátt, og ikki avmarka seg sjálfvan alt ov nógv, tí tá verður tað torført at gjøgnumføra, og fólk hava lyndi til at revsa seg sjálvi, tá okkurt miseydnast.

– Tí er tað betri at hyggja at gerandisvanunum, og síðani byrja at gera smáar broytingar og velja heilsugóðar loysnir, staðfestir hon.

– Eg verði ofta spurd, hvørjar avgerðir eg sjálf taki, og eg má staðfesta, at tað eru tær smáu avgerðirnar, ið gera munin. Eisini er tað umráðandi fyri meg, at eg íðki og eri kropsliga virkin, tí tá leggi eg eisini størri dent á sunnan kost, sigur hon.

– Tað er sera umráðandi, at minnst til, at tað eru smáar broytingar í gerandisdegnum, sum gera munin og eru við til at halda

lívsstílssjúkum burtur. Tær smáu broytingarnir kunnu vera at eta

Prei:
Gloym ikki at brúka nógv arvirskriftir. Ein salat tykist møguliga ikki so áhugaverd, men slettur tú eitt vet av vinaigrette á, so verður tað ómetaliga lekkurt.