

# Inspiration til livsstilsændring

Herunder kost, motion og vaner samt en kort introduktion til søvn, meal prep, hvordan man forbliver motiveret og kalorieberegning

## LIVSSTILSÆNDRING

Hvis man ønsker at tabe sig, opbygge muskelmasse eller noget tredje, så er det altid en klar opfordring, at man forsøger at opnå en livsstilsændring, så det ikke bliver et quickfix, som det ofte er, hvis man går på en striks kur. En kur er ofte svær at overholde og leve op til efter kuren er slut, og er derfor ikke en holdbar løsning.

Når man gerne vil opnå en livsstilsændring, så handler det mere om, at man får ændret ens rutiner og vaner, som lige nu er i vejen for, at du kan opnå dine mål.

Det er forskelligt fra person til person, hvilke rutiner og vaner man har, og alle vil altid have en holdning om, hvor vidt en vane er god eller dårlig. Dog ved man oftest selv, hvilke vaner der er dårlige for en og kommer i vejen for ens mål. Derfor er vi typisk godt klar, hvilke vaner der er værd at holde fast i, og hvilke vi bør skaffe os helt af med eller ændre til det bedre.

Når man går i gang med en livsstilsændring, så skal man begynde stille og roligt. Man skal tage små skridt og ændre få ting hen ad vejen, så ændringerne ikke bliver for voldsomme og for svære at leve op til. Hvis man laver for mange store ændringer, så kan det hurtigt blive for meget at leve op til og risikoen for at falde tilbage i de gamle vaner og rutiner, som man kender, er derfor større. Men hvis man tager små skridt, så vil man rykke sig frem mod målet ved langsomt at vænne sig til de nye vaner, og det vil typisk føre til, at man tør kaste sig ud i at ændre nogle flere vaner.

## VANER

En vane er noget man kontinuerligt gør, og det er helt ubevidst, fordi det er noget, man er vant til at gøre.

Det kan være svært at ændre en vane, man har haft længe, og det tager tid at ændre en vane. Hvor længe det tager, afhænger af om det er en kompleks eller simpel vane.

Forskellen mellem en simpel vane og en kompleks vane ligger primært i graden af involvering, engagement og tid

### Simpel vane:

- Let at starte og vedligeholde.
- Kræver minimal tid, energi og ressourcer.
- Typisk en enkel handling, der kan udføres hurtigt og nemt, såsom at drikke et glas vand om morgenen eller at tage en kort gåtur.

### Kompleks vane:

- Kræver mere tid, engagement og planlægning.
- Involverer ofte flere trin eller handlinger.
- Kan være mere udfordrende at etablere og opretholde på grund af det større omfang eller kompleksitet, f.eks. etablering af en regelmæssig træningsrutine eller en daglig rutine for selvudvikling og refleksion.

En simpel vane tager mellem 21-29 dage at få ændret. Hvorimod en kompleks vane tager typisk mellem 6-9 måneder. En kompleks vane er fx en livsstilsændring hvor mange forskellige faktorer spiller ind.

Det vil altid uanset hvilken vane, kræve hårdt arbejde, vedholdenhed og selvdisciplin at ændre sine vaner.

### **DE SMÅ ÆNDRINGER**

At opnå en livsstilsændring kan godt lyde uopnåeligt og tidskrævende, og mange ender med at give op inden de kommer rigtigt i gang.

Men hvis man i starten ikke tænker så meget over de uoverskuelige og store ændringer, men i stedet på de små, der er nemmere at ændre, så kan det give fornyet motivation hver gang man lykkedes med en vaneændring. På den måde bliver det nemmere og mere overskueligt, og man skaber et godt udgangspunkt til en sundere hverdag og livsstil. Herunder vil der være en række vaner, der er nemme at ændre på, der kan hjælpe dig i gang:

#### **Tag cyklen eller gå**

Motion er godt, og det er godt at dyrke motion. At cykle eller gå er en nem motionsform. Så hvis man har muligheden for at gå/cykle på arbejde, så er det optimalt at benytte sig af. Det kan også bare være, at man går ned for at handle i stedet for at tage bilen. På den måde får man motion på en simpel måde.

#### **Husk vandflasken**

At drikke vand er vigtigt for vores generelle sundhed. Det er lettere at huske at drikke vand, når det er let tilgængeligt, og det gør det også nemmere at sørge for at få drukket nok vand i løbet af dagen. Derfor kan en god ide være, at man altid har en vandflaske på sig.

#### **Mindre af de søde sager**

Søde sager indeholder mange kalorier, og det er ofte unødvendige kalorier, der ikke mætter. Ikke at man skal undgå det helt, fordi det er hyggeligt til en god film om lørdagen eller med børnene til X-Factor om fredagen. Dog kan man altid tænke på mængden, så man sørger for at spise mindre og man kan undgå det i hverdagen.

Derfor er det en ide at undgå at have slik og andre søde sager om sig hele tiden. Har man f.eks. en snack skuffe, så kan man droppe den, så man undgår at købe mere eller store mængder, og holde sig til at købe det den dag, men også spiser det. Så har man ikke noget, der kan friste en liggende. Når det ikke er let tilgængeligt, så er der også en større chance for, at man ikke spiser det og de unødvendige kalorier.

#### **Sunde snacks**

I forbindelse med søde sager, hvis man stadig er snack sulten, så kan man gå efter nogle sunde alternativer (se opskriftshæfte). Hvis man altid har en sund snack klar som mellemmåltid, så kan få stillet den lille sult og få stabiliseret sit blodsukker. Det er ofte når blodsukkeret er lavt og når den lille sult kommer, at man spiser søde sager.

#### **Handle på tom mave**

Lidt i sammenhæng med at undgå søde sager, så skal man undgå at handle ind, når man er sulten, da der så vil være en større sandsynlighed for at vi køber en hurtig snack eller andre unødvendige ting.

#### **Planlæg din uge**

Hvis man sørger for om søndagen at planlægge den kommende uge, så kan man spare en masse unødvendig tid. Man ved allerede på forhånd, hvornår man skal arbejde, træne og evt. andre aktiviteter. Det kan selvfølgelig altid ske, at der kommer nogle andre planer op, som kan ødelægge planen, men hvis man op forhånd har planlagt sin uge, og særligt hvor mange gange man ønsker at træne, så kan man

nemmere overkomme uforudsigelige ting og det er mere overskueligt at rykke rundt på sine træningsdage.

### **Gør dig klar til træning**

Hvis man har fået planlagt sin træning, og man derfor aftenen inden godt ved, at man skal ned og træne dagen efter, så er det oplagt, at man ligger tøjjet klar og pakker tasken. Hvis det hele er gjort klar, så har man bestemt sig for, at man skal afsted. Det er gjort nemt at komme afsted og det kræver ikke lige så meget at få sig selv ud af døren. Man får også på en måde et ansvar over sig selv, da man hverken selv ønsker eller ønsker ens samlever opdager, at tøjjet ikke er brugt og tasken ikke er taget med.

### **MOTIVATION**

Motivation kommer og går, og der findes ikke et menneske, der hver dag er motiveret. Nogle dage har man mere motivation end andre, og dem skal man selvfølgelig udnytte og gøre det til noget positivt, så man kan se tilbage på en god træning eller en dag fyldt med sunde og spændende måltider, så man på de dage, hvor man ingen motivation har, kan have fokus på de gode dage og målet. Når motivationen ikke er eksisterende, så skal man nemlig køre på disciplinen. Hvis man tænker på ens slutmål og alle de ting, man gerne vil opnå, så kan ren disciplin være nok til, at man får det gjort.

Det kan være en god ide at skrive sine mål ned. Hvis man skriver sine mål ned, så er der større sandsynlighed for, at man forpligter sig mere til dem, og man har større chance for at lykkes og opnå sine mål. (Lav skema)

### **KOSTRÅD**

#### **De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen:**

<https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig>

Fødevarestyrelsen har opstillet en række kostråd, som de anbefaler, at man følger. Det kan være svært og ofte uoverskueligt at skulle inkorporere dem alle i ens hverdag.

Der vil herunder være opstillet en række råd angående kost, der tager udgangspunkt i De officielle Kostråd, men som er opstillet og forklaret, så de er nemmere at have med at gøre og leve efter:

#### **Spis balanceret:**

Inkorporer en variation af frugt, grøntsager, fuldkorn, proteiner og sunde fedtstoffer i din kost for at sikre, at du får alle de nødvendige næringsstoffer.

#### **Portionsstørrelser og planlægning af måltider:**

Vær opmærksom på portionsstørrelser for at undgå at spise for meget og for at kunne opretholde en sund vægt. Det skal være okay, at nyde sine yndlingsretter / fødevarer, selvom de ikke er det sunde valg, man skal blot gøre det i moderation og vær opmærksom på ens spisevaner.

Det kan også være en god ide at lave en madplan, så man sikrer, at man også spiser varieret og undgår overspisning. Hvis man har planlagt regelmæssige måltider, så godt som muligt, gennem dagen, så kan man også opretholde ens energiniveau i løbet af dagen.

#### **Drik vand:**

Sørg for at drikke tilstrækkeligt med vand hver dag for at opretholde hydrering og støtte kropsfunktioner.

Drik gerne 3-4 L væske om dagen. Det behøves ikke nødvendigvis kun være vand, men det anbefales naturligtvis at den største andel er vand. Men det kan også være kaffe eller andre læskedrikke (et tip: vælg light produkter, så man ikke drikker sine kalorier).

#### **Minimer processerede fødevarer:**

Begræns forbruget af fødevarer med højt indhold af sukker, salt og mættet fedt, og vælg i stedet naturlige, hele fødevarer så vidt muligt.

#### **Lyt til din krop:**

Lyt til din krops signaler om sult, mæthed og trang for at opretholde et sundt forhold til mad.

#### **MEAL PREP**

Et vigtigt værktøj i forbindelse med en livsstilsændring eller bare en travl hverdag, er meal prep (meal preparation).

Det betyder kort fortalt, at man nogle dage i forvejen forbereder sin mad til de kommende dage. På den måde sparer man både tid i hverdagen ved at man ikke skal stå i køkkenet hele tiden, og man bliver heller ikke på samme måde fristet til andet, når man ved, at man har en god, sund og næringsrig frokost klar. Det er helt op til en selv, hvor mange måltider man ønsker at meal prep til. For nogle er det kun frokost og for andre kan det også være rart med aftensmad, så man ikke skal tænke på at lave mad, når man kommer hjem efter en lang arbejdsdag.

#### **SØVN**

Søvn er vigtigt for alle, og det gælder uanset mål og hverdag. Vi sover cirka en tredjedel af vores liv og for de fleste er søvnen en selvfølge, men der kan være forskel på, hvor god søvnen er.

Søvn er en af de vigtigste faktorer, uanset om man har mål omkring at tabe fedt eller tage muskel på, men også blot helt generelt i forhold til vores humør og energiniveau.

Når vi sover, så restituerer kroppen, hvilket betyder, at den reparerer sig selv. Søvn er vigtigt for vores immunforsvar. Sover vi ikke nok, vil kroppen f.eks. blive dårligere til at danne nogle bestemte stoffer, der har en betydning for hvor godt vores immunsystem er. Når vi sover, så udskiller vi også mest af det naturlige væksthormon, der har en stor betydning for vores mål, igen uanset hvad målet er, om det er at tabe sig eller tage på.

Det er anbefalet at man får mindst 6-7 timer. Så sørg for at få en god rutine, beslut f.eks. at gå i seng og stå op på bestemte tidspunkter.

#### **VITAMINER**

Der findes en lang række vitaminer og tilskud, man kan tilføje til ens daglige rutine. Man får selvfølgelig en masse vitaminer gennem ens kost, men der findes en række, som man kan opnå flere fordele af ved at tilføje. Herunder vil der være en række vitaminer, der kan anbefales:

##### **C-vitamin**

Hvis man tager 500mg C-vitamin om dagen, så vil det kunne være med til at forkorte et eventuelt sygdomsforløb

##### **ZMA (Zink og MagnesiumAspartat)**

Hvis man tager denne, så kan det hjælpe med at forbedre ens søvn samt bedre muskelrestitution

### **Fiskeolie**

Fiskeolie indeholder omega-3 fedtsyre, og dette er vigtigt i forhold til forebyggelse af bl.a. hjertekarsygdomme

### **Multivitamin**

Multivitamin er med til at sikre, at man opnår ens daglige indtag af vitaminer og mineraler. Ved at tage multivitamin, så kan det hjælpe med at give mere energi, bedre humør og andre fordele.

### **CARDIO**

Mange glemmer at lave cardio, eller vælger ikke at gøre det, men det har flere fordele blot at have en eller anden form for cardio i hvert faldt 2-3 gange om ugen. Cardio er med til at forbedre vores cardiovaskulære system (blodtryk, hvilepuls osv.), derudover mindsker man også risikoen for hjertekarsygdomme, og man forbrænder mere. Hele kroppen har gavn af cardio, fordi hjertet er musklen, der holder og sætter gang i alle processerne i vores krop. At dyrke cardio er derfor med til at forebygge mange ting, som vi gerne vil undgå,

Hvis man dyrker cardio, så vil det også ændre på ens hvilepuls, som vil blive lavere. Når man får en lavere hvilepuls, så vil ens krop have nemmere ved at opnå dyb søvn, og søvn er også vigtigt for vores generelle sundhed.

Cardio kan være alle motionsformer, du kan svømme, gå, løbe, cykle osv. At dyrke cardio 3 gange om ugen behøves ikke fylde meget i ens hver dag, og kan for eksempel blot være 3 ugentligt løbepas af 20 minutter, altså kun 60 minutters cardio om ugen.

Hvis man ikke har tid til at lave cardio udover anden træning, så kan man også bare sætte fokus på at få rørt sig mere i løbet af en dag. Det kan fx være, at man har besluttet sig for, at man gerne vil gå flere skridt i løbet af en dag. Dette anbefales især, hvis man har et stillesiddende arbejde eller hvis man i sin hver dag ikke bevæger sig nok.

### **ENERGIBEREGNING – KALORIEBEREGNING**

Uanset om man ønsker at tabe sig, bevare vægten eller tage på, så er kalorier nødvendige for vores krop. Alt vi spiser eller drikker i løbet af en dag, bliver betegnet som kroppens brændstof. Dette brændstof bruger vi til at bevæge os, til at tænke og til at leve vores liv. Brændstof er energi, som kroppen får gennem den mad, vi indtager i løbet af en dag.

Alle mennesker har et hvilestofskifte. Hvilestofskiftet – også kaldet basalstofskifte eller BMR, er den energi kroppen bruger til at holde os i live. Selv i fuldstændig hvile, hvor vi absolut ingenting laver, så foregår der altså stadig rigtig mange energikrævende processer i kroppen, som bruger en stor del af vores daglige energiindtag. En kvinde har et gennemsnitligt hvilestofskifte på 1400-1500 kcal/døgn, mens en mand ligger på 1750-1900 kcal/døgn, og dette skal indtages hver dag, hvis man ønsker at opretholde en sund livsstil.

### **Kalorier og vægttab eller vægtøgning**

I forbindelse med et vægttab skal man være i et kalorieunderskud, hvor man forbrænder flere kalorier, end man indtager. Hvis man gør dette, vil man langsomt gå ned i vægt. Omvendt hvis man ønsker en vægtøgning, så skal man indtage flere kalorier end man forbrænder, og så vil man langsomt tage på i vægt. Hvor langsomt eller hurtigt det går, vil afhænge af hvor mange kalorier man er i over/underskud. Hvis man skal bevare ens vægt, skal man derfor indtage lige så mange kalorier, som man forbrænder, dette kaldes for ens ligevægtsindtag.

Når man ønsker et vægttab eller vægtøgning så anbefales det at kalorieindtaget reduceres eller øges med ca. 500 kcal dagligt. Det vil give et vægttab eller vægtøgning på cirka 0,5 kg. om ugen. Man kan sagtens lægge sig i et større overskud eller underskud, hvis man ønsker, at det skal tage kortere tid, men man må aldrig indtage mindre end ens hvilestofskifte, og det anbefales aldrig, at man reducerer eller øger ens indtag med mere end 1000 kcal dagligt.

Som udgangspunkt skal din krop være i underskud af 7000-8000 kalorier for at tabe 1 kg rent fedt. Men igen, skal man passe på med at skære så kraftigt ned i ens kalorieindtag, at man bliver dårlig. Det er uholdbart og unødvendigt hårdt.

Er du derimod imellem 500 og 1000 kalorier i underskud eller overskud om dagen, vil dette give et vægttab eller vægtøgning på 0,5-1 kg pr uge. Dette er langt nemmere at håndtere og bevare.

Via følgende link kan du beregne dit ligevægtsindtag, og hvad du skal indtage om dagen for både vægttab og vægtøgning, og derudover bliver dit basalstofskifte også udregnet. For at beregne alt dette, skal man bruge vægt, højde, alder og køn samt generel aktivitet og hvor meget man træner.

<https://www.teamdanmark.dk/til-atleter/sportsernaering/energiberegner>