

Vilken ordination kan utlova att Du får en bra grundkondition så att du orkar mer, sover bättre, klarar stress bättre, håller vikten lättare, ökar din självkänsla och koncentrationsförmåga?

Jo, ordinationen fysisk aktivitet!

Det finns ett linjärt samband mellan fysisk aktivitet och hälsa.... För varje minut du rör dig sätter du in på ditt hälsokonto!!

Med några enkla vardagsknep kan du skaffa dig detta. Tänk på att den bästa motionen är den som blir av!! En bra tumregel är att du rör dig på något sätt minst en halvtimme per dag!

TIPS

Sätt upp små mål och vara nöjd med det. Du kan alltid öka aktiviteten så småningom!

- Promenera dagligen
- Ta cykel istället för bil
- Ta trappan istället för hissen
- Busa och lek med dina barn
- Kliv av bussen en hållplats tidigare
- Parkera bilen längst bort på parkeringsplatsen

Håll koll på undanflykterna

- Tidsbrist: alla har samma tid, frågan är bara hur du prioriterar. Enkel vardagsmotion tar ej så mycket tid!
- Bristande ekonomi: gymkort kostar pengar, vardagsmotion är gratis
- Orkar inte (trötthet)- motion gör dig piggare!!!
- Dåligt väder- städa huset eller var aktiv i hemmet
- Det är jobbigt!! Börja med något enkelt!!

ORDINATION FYSISK AKTIVITET

Den bästa medicinen kan i många fall vara **fysisk aktivitet**. Du får då en ordination på fysisk aktivitet anpassad efter dina egna förutsättningar och önskemål. Detta blir då en del av din behandling.

Genom rörelser sätter du igång flera hälsosamma processer i din kropp och själ. Genom att du är aktiv kan du själv både förebygga och behandla sjukdomar. Fysisk aktivitet kan komplettera eller i vissa fall t o m ersätta läkemedel.

Det finns en mängd olika sjukdomstillstånd där fysisk aktivitet har bevisad effekt t ex högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, stroke, diabetes, bröst- och tjocktarmcancer, artros och depression.

Du får de positiva egenskaperna av fysisk aktivitet oavsett ålder och det är därför aldrig för sent att börja röra på sig!