

Resept for livsstilsendring og noen enkle tips i hverdagen.

Kosthold

- 1) Følg helsedirektoratets kostråd for et variert, balansert og sunt kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter, fisk, magre meieriprodukter, <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostradene>
- 2) Se etter Nøkkelhull merkede matvarer, [Nøkkelhullet - Helsenorge](#)
- 3) Bruk Norsk matvaretabell eller melk.no for å beregne kaloriinntak og velge sunne alternativer og kaloririktige dagsmåltider. <https://www.matvaretabellen.no/> og [BMI-kalkulator og kaloriberegner \(melk.no\)](#)
- 4) Bruke bytteliste for å erstatte matvarer som kan øke kolesterol, blodsukker eller vekt. [bytteliste ps.pdf \(skjema1.eu\)](#)
- 5) Bruke Fri for appen for å unngå ultraprosessert mat. <https://www.frifor.app/>
- 6) Prøve intermitterende faste som en metode for vektnedgang, tarmhelse og bedre søvn. Det innebærer å ikke spise etter kl 18 og ikke før kl 08, men drikke vann er ok i perioden, samt sove til frokost, vann, te eller kaffe
- 7) Ta en vitamineraltablett hver dag – vitamin bjørn eller sanasol eks.
- 8) Ta kosttilskudd som kan bidra til muskelvekst, restitusjon, metthet og blodsukkerstabilisering: fem spiseskjeer Whey proteinpulver daglig, en teskje kreatin daglig,
- 9) To spiseskjeer olivenolje morgen og kveld for hjerte, mage og tarm helse
- 10) 1 teskje fiberhusk daglig,

Viktigste hos legen i den rekkefølgen: Blodtrykk, LDL-kolesterol, HbA1c og BMI. Med MÅLVERDIER blodtrykk under 130/ 80; LDL kolesterol under 2,5; HBA1c sukker under 44, BMI vekt under 28. Har du sukkersyke eller hjertesykdom skal LDL kolesterol være mellom 1,4 og 1,8 og Hba1c under 53 (for eldre under 63).

5 SUNNE

Avocado, Blåbær, Pære, Valnøtter, Grønn Te, prøv å få minst en av disse hver dag.

VANN!

Drikk nokk vann hver dag. Spesielt om du trener, undersøkelser viser at det fleste som tror de drikker nok vann, drikke 200 –400 ml for lite tiltross for at det er fokus på inntak. Rehydrering er viktig for våkenhet, opplagthet, energinivå mm

Søvn

Få minst syv timer søvn hver natt.

Ha faste rutiner for leggetid og oppvåkning. Alltid samme tidspunkter.

Unngå skjermbruk, koffein, alkohol og tungt måltid før sengetid.

(ikke mat tre timer før, ikke drikke to timer før og skjerm ikke 1 time før)

Skape et mørkt, stille og behagelig sovemiljø.

Bruke vektdyne for å øke søvnkvaliteten.

Bruke terapilys eller naturlig lys om morgenen for å justere døgnrytmen.

Se alle gode råd her: <https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovnhygiene-gode-rad-ved-sovnproblemer>

Mosjon

Følg helsedirektoratets råd for trim og trening: <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/rad-om-fysisk-aktivitet/>

Være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Få en pulsstigning minst hver dag, helst opp i 130-140 i et minutt. Ta trappen, ikke heis

Drive motstandstrening på sykkel, romaskin, trappemaskin eller tredemølle med **lav fart og høyere** motstand/oppover. Holde pulsen på ca 130-140 i minst 35 minutter tre ganger i uka.

Ta proteinpulver etter hver motstandstrening.

Treningsnacks: Gjøre små styrkeøvelser hver dag som knebøy, tåhev, små hopp på stedet, pushups, planken og bære tyngre gjenstander.

Bruke puls-klokke for å måle intensiteten og fremgangen.

Velge en treningsform som er lik det man gjør på jobben eller i fritiden, for å tilpasse seg fysisk og mentalt.

Få veiledning av en personlig trener hvis mulig.

Relasjoner

Opprettholde sosial kontakt med familie, venner, kolleger og andre som gir støtte, glede og mening.

Spis minst et måltid mat hver dag sammen med noen andre

Unngå isolasjon, konflikt og stress i relasjonene. Bruk humor hver dag eller se humoristiske innslag på youtube eller liknende.

Delta i aktiviteter, hobbyer, frivillig arbeid eller andre ting som gir tilhørighet, mestring og glede.

Skaff deg en liten hage å stelle for eller hund/katt.

Be om hjelp, råd eller tilrettelegging hvis man sliter med noe på jobb eller hjemme

Snakke med en psykolog, lege, coach eller annen fagperson hvis man har symptomer på tilpasningsforstyrrelse, depresjon, angst eller annen mental plage.