

Resept for livsstilsendring

Kosthold

Følg helsedirektoratets kostråd for et variert, balansert og sunt kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter, fisk, magre meieriprodukter, nøkkelhullsmerkede matvarer, matoljer, lite salt, sukker og rødt kjøtt.

Bruke Norsk matvaretabell eller melk.no for å beregne kaloriinntak og velge sunne alternativer.

Bruke bytteliste for å erstatte matvarer som kan øke kolesterol, blodsukker eller vekt.

Bruke Fri for appen for å unngå ultraprosessert mat.

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, kaffe eller te.

Ta kosttilskudd som kan bidra til muskelvekst, restitusjon, metthet og blodsukkerstabilisering: fem spiseskjeer whey proteinpulver daglig, en teskje kreatin daglig, to spiseskjeer olivenolje morgen og kveld, en teskje fiberhusk daglig, en multivitamintablett daglig.

Følg med på vekt, blodtrykk, LDL-kolesterol, HbA1c og BMI.

5 SUNNE

Blåbær, Pære, Valnøtter, Grønn Te, Vann

Søvn

Få minst syv timer søvn hver natt.

Ha faste rutiner for leggetid og oppvåkning.

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

Skape et mørkt, stille og behagelig sovemiljø.

Bruke vektdyne for å øke søvnkvaliteten.

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

Mosjon

Være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

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

Ta proteinpulver etter hver motstandstrening.

Gjøre styrkeøvelser som knebøy, tåhev, pushups, planke og bære tunge gjenstander.
Gjøre tre serier av 12 repetisjoner av hver øvelse i løpet av uka.

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.

Unngå isolasjon, konflikt og stress i relasjonene.

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

Snakke med en psykolog, lege eller annen fagperson hvis man har symptomer på tilpasningsforstyrrelse, depresjon, angst eller annen psykisk lidelse.

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