



HYLD DIN KROP MED YOGA

Vil du ære og respektere din krop og ikke mindst holde den i form, så dyrk yoga. Det gjorde de gamle indiske yogier, der forstod, at kroppen er det primære værktøj i menneskers arbejde og vækst, og derfor skal vi passe godt på den.

Opnå harmoni

Ordet 'yoga' betyder at forene eller at integrere kroppen, sindet og ånden og ønsket er at opnå harmoni med dig selv og dine omgivelser. En harmoni, der kan være svær at finde i en travl hverdag.

Helkropstræning

Med yoga holder du din krop i god fysisk form, og samtidig træner du din hjerne. Med blot 20 minutters yoga om dagen vil dit energiniveau stige, og du opnår også indre ro.

Lav det overalt

I dag er der mange fitnesscentre, der har yogahold på lige fod med aerobic, pilates og mange andre træningsformer, og du kan derudover finde yoga-centre overalt. Du kan også dyrke yoga hjemme på stuegulvet, lige når det passer dig. Før du kaster dig ud i yogaen, så find ud af, hvilken yogaform, der passer bedst til dig. Er det måske den rolige hatha yoga eller den mere dynamiske ashtanga yoga?

♥ Hilsen Marianne

HA' DET GODT med Marianne Florman

* Skriv til Marianne Florman florman@hjemmet.dk



Snup en lur for dit hjertes skyld

NY VIDEN I nogle hjem er en midagslur en fast del af hverdagsrutinen, mens det i andre giver anledning til dårlig samvittighed. Men hvis der nogensinde er nogen, der har kaldt dig en dovenlars for at snuppe en lur midt på dagen, skal du blot forklare dem, at en lur både gør dig i bedre humør og giver dig mere energi og så sænker det også blodtrykket, viser en ny undersøgelse fra The American College of Cardiology. Faktisk sænker det blodtrykket ligeså meget som andre livsstilsændringer som at spise mindre salt og drikke mindre alkohol. I undersøgelsen tog deltagerne i gennemsnit en lur på 49 minutter. Så nu er der al god grund til at lure den midt på dagen. Kilde: Sciencedaily.com

Stress-spiser du?

KOST En hård eller stresset periode kan hurtigt føre til lidt selvforkælelse i form af slik, kager og andre søde sager. Det har en helt naturlig biologisk forklaring. For det første har din hjerne en tendens til at ville have en hurtig belønning, når du er stresset og samtidig udskiller kroppen stresshormonet kortisol, som forvirrer kroppens sultsignaler, så du tror, at du har brug for at spise, selvom du er rigeligt mæt. I en undersøgelse lavet af forskerne fra University og Minnesota fandt de frem til, at testpersonerne ikke kom i bedre humør af at spise søde sager i forhold til at lade dem være. Måske i øjeblikket, men de fik det hurtigt på samme stressfulde måde igen. Kilde: The Journal of Health Psychology

Træn skuldre, arme og ben

En træningselastik er et genialt lille redskab, som du kan lave et utal af øvelser med. Samtidig fylder det så lidt, at du nemt kan have det med i tasken på job eller i håndbagagen på weekendturen. Det er træning gjort nemt, lige meget hvor du er. Elastikken er særlig god til træning af skuldre, arme og ben og er også god til genoptræning efter en skade. Du kan få elastikken i forskellige hårdheder samt bredde og længder, så du kan tilpasse det præcis til din krop.

➔ Træningselastik, Seniorland, 40 kr.




15 minutter.
Så lidt skal du motionere dagligt for at dit liv bliver forlænget med 15 år. Det kræver, at du får pulsen op og bruger de store muskelgrupper i benene.

Kilde: Hjerteforeningen.dk

Af Marianne Florman og Jeanette Vestergaard Foto Getty Images



4 nemme, små slankeskridt

- 1** ER DU vild med pålæg på brødet, så erstæt 40 gram kødpålæg til frokost med 40 gram magert kødpålæg som kalkun eller kylling.
- 2** ERSTAT SØDMÆLK med minimælk i to af dagens kopper kaffe. Er du tedrikker og bruger mælk i kaffen, gør du selvfølgelig det samme der.
- 3** I STEDET for en alt eller intet-mentalitet, så gå efter lidt men godt. Erstat for eksempel 100 gram kogt pasta med 100 gram gulerod tre gange om ugen.
- 4** DRIK TRE glas vin eller andre genstande mindre om ugen, og erstæt det daglige slikfix med et æble, anden frugt eller gnavgrønt.

Kilde: Bogen "100 genveje til vægttab"

Hvilken pasta er sundest?

KOST Pasta med kødsauce, pasta bolognese og pasta med pesto. Pasta er en fantastisk spise, som smager godt i utallige retter. Hvad enten du kan lide pasta i spaghetti-versionen, som snoede eller i sløjfer, så vil den brune fuldkornspasta altid være sundere end den hvide pasta. Det skyldes fiberindholdet i fuldkornspastaen, som giver din tarm noget at arbejde med og som samtidig sørger for at holde dit blodsukker stabilt og mætte godt. Kaloriemæssigt indeholder den hvide og fuldkornen næsten det samme. Vil du have en så kalorielet pasta som mulig, så riv en squash i tynde stængler, hæld kogende vand på dem, og lad det trække i to minutter. Servér til samme retter, som du plejer at spise pasta til.



**MARIANNE
FLORMAN
SVARER**

**GODE
IDEER TIL
GRØN
HVERDAGS-
MAD?**

Jeg vil gerne leve mere sundt, men har svært ved at få mere grønt ind i kosten. Jeg ender altid med at have rådne tomater og fesen frugt liggende i skålen. Har du en løsning?
Olga

Kære Olga
Hvis du gerne vil spise mere grønt i hverdagen, kan du bruge nogle af disse enkle tips. For det første kan du komme lidt

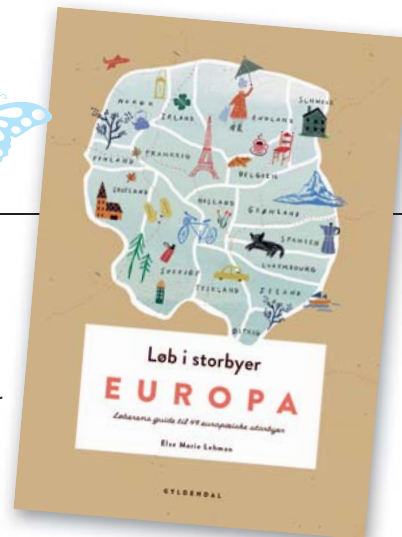
grønt i alle dine kødretter som kødsauce, frikadeller, gryderetten og ja, selv på din pizza. Du kan også roligt købe frosne grøntsager og frugt og bruge grøntsagerne i en wokret eller på en pande, ligesom du kan lave de lækreste smoothies af grøntsager og bær og snuppe et glas til morgenmaden, eller når du kommer hjem fra arbejde. Køb også stort ind, og brug en eftermiddag på at vaske og snitte

det frugt og grønt, du skal bruge i løbet af de næste par dage, kom dem i plastbokse og stil det på køl – klar til brug. Så sparer du tid de næste dage og kan hurtigt flikke en grøn ret sammen. Det er også en god ide at lave nogle meget faste regler for dit grønne indtag. For eksempel, at du skal spise et eller to stykker frugt eller grønt til alle måltider – også mellemmåltiderne.

♥ Kærlig hilsen Marianne

Aktiv ferie

Måske skal du snart ud at rejse til en af Europas skønne storbyer, og hvad er så mere oplagt end at opleve byen til fods? Snør løbe- eller vandre skoene og tag ud tidligt om morgenen, og oplev byen, mens morgensolen kaster lys over domkirker, søer og smukke monumenter. I bogen her finder du en guide til at opleve 49 af Europas storbyer lige fra Nuuk og Milano til Lissabon og Stockholm på to ben. Ruterne i byerne er lagt scenisk smukt og er på fem og 10 kilometer samt en længere rute. Du får også tips til, hvornår på dagen, du bedst skal gå eller løbe



afsted samt tips til motionsløb, der bliver afholdt i byen, hvis du er til det. Forfatteren bag bogen er Else Marie Lehman, der både er en inkarneret løber og ivrig eventyrer.

→ "Løb i storbyer - Europa" af Else Marie Lehman, Gyldendal, 200 kr.



VIDSTE DU AT ...
... sex er godt for hjertet?
Sex to gange om ugen
mindsker risikoen for
hjertekarsygdomme.