

Juli, augusti och september

härlig sommar är det då!



Ja, så lyder i alla fall texten i "[Visan om solen, månen och planeterna](#)" från 1968 som vi väl alla fått sjunga i skolan till tonerna av Beethovens 9:e symfoni. Efter en sommar med varierad väderlek känns det skönt att luta sig tillbaka mot de raderna och hålla hoppet uppe om en sommarmånad till! Oavsett väder eller ej så bjuder september på nya utmaningar och möjligheter för många och för oss på Hälsostyrkan består detta i en ny, efterlängtd, kollega. Läs mer om Helena och ta del av lite inspiration och tips inför höstens förändringar i månadens nyhetsbrev medan Du avnjuter en varm kopp te framför brasan eller en läskande lemonad i solen på balkongen! Trevlig läsning! Och Du, välkommen tillbaka till verkligheten!

KOM IGÅNG EFTER SEMESTERN!

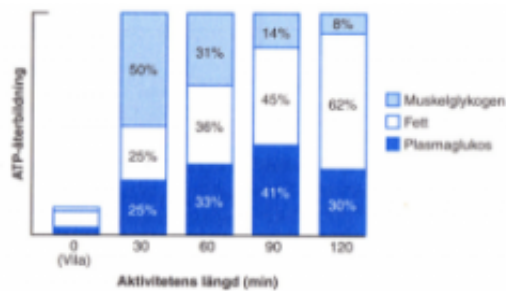


Många har ätit och druckit gott under semestern och det är hög tid att komma igång med träning och lite sundare matvanor. Ännu är det torrt på marken och naturen bjuder på vackra färger. Ge Dig ut i spåret för en promenad eller löptur och passa på att inandas frisk luft, det gör underverk för både kropp och själ!

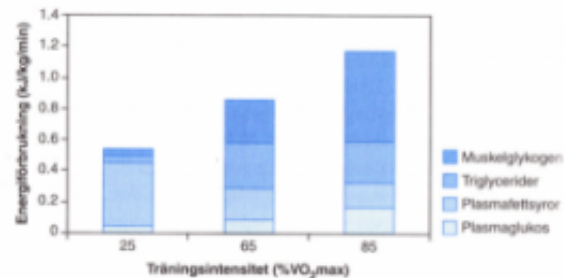
Det vimlar av olika bantningskurer och mirakelmetoder för att snabbt gå ner i vikt. Visserligen kan det vara bra för motivationen att snabbt känna resultat i början men för att kunna bibehålla en sund viktbalans handlar det om en livsstilsförändring som går att hålla sig till på sikt. Vi är inga dietister men i det stora hela anser vi att det handlar om enkel matematik. Det Du stoppar i Dig ska Du göra av med och överflöd i kaloriintag i förhållande till energiförbrukning blir till extra kilon. Tänk på vad Du stoppar i Dig i förhållande till vad Du gör av med. Tänk gärna på vad kosten har för glukemiskt index för att undvika alltför snabba kolhydrater men stirra Dig inte blind på detta utan titta istället på kostens totala energiinnehåll. Ät lite mindre men oftare och på regelbundna tider för att jämna ut Dina blodsockernivåer och undvika trötthet och okynnesätande vid hunger.

När man pratar om träning för viktnedgång pratar man ofta om lågintensiv träning under lång tid. Varför? Borde inte högintensiv träning vara mer energikrävande än lågintensiv? Jo, just precis så är det. Men när man pratar om viktnedgång vill man åt fettförbränningen i kroppen och ju längre tid vi tränar desto mer fett förbränner vi och för att orka träna under lång tid måste intensiteten vara lägre. Vi har olika energisystem i kroppen och beroende

på träningsintensitet, duration och kroppssammansättning tar vi vår energi från olika energikällor vi har lagrade i kroppen.



Figur 2.22. Förändringar i det relativa bidraget från olika bränslekällor vid långvarigt submaximalt arbete med en intensitet motsvarande 60 % av $\dot{V}O_{2max}$ (ungefär 10 gånger vilometabolism).



Figur 2.23. Bidrag från olika bränslekällor vid tre olika träningsintensiteter. (Från Rennie et al 1995)

Källa: William Aprò

Människan är lat av naturen brukar man ju säga och i tidernas begynnelse, när föda var en bristvara, handlade det om att spara energi för vår överlevnad. Kroppen är således inställd på att ta den energi som finns mest lättillgänglig och där minst energi för själva nedbrytningen av molekylerna krävs. Det är också en av anledningarna till att marknaden är fylld med energidrycker med sportiga namn som får oss att tro att det är ett måste när vi tränar. Energidrycker ÄR bra i vissa fall men det krävs mycket långvarig träning för att vi ska tömma våra energidepåer i kroppen och vill vi gå ner i vikt ska vi inte låta oss luras av dessa utan låta kroppen ta av de befintliga lager vi vill bli av med.

Även om man förespråkar lågintensiv och långvarig träning för att öka fettförbränningen så är "många bäckar små" en regel att följa. Kom ihåg att all fysisk aktivitet, även dammsugning eller cykelturen till och från jobbet, är energikrävande och räknas oavsett om det sitter ihop i ett längre träningspass eller bara är en del av Din vardag. Försök att lägga in någon form av fysisk aktivitet varje dag. Är tiden knapp är det bättre att utnyttja flera kortare stunder på dagen än att strunta i träningen helt. Ta trapporna istället för hissen, ta en promenad med väninnan istället för en fika, spela fotboll med Dina barn istället för att titta på TV. I Stockholm är cykel kanske det mest tidseffektiva sättet att ta sig fram på. Kanske tar Din resa till skolan eller jobbet några minuter extra men Du kommer fram piggare och gladare och undviker att riskera sen ankomst på grund av förseningar i tågtrafiken eller bilköer.

Det finns träning som passar alla men det gäller att hitta en form som Du tycker om och som passar in i Din vardag. Man behöver inte köpa ett gymkort eller anmäla sig till en nybörjargrupp i tennis om man inte vill. Träning ska vara roligt och hittar man en form som man gillar så känns det inte att man tränar! Det finns dessutom mycket träning man kan göra själv på hemmaplan utan större krav på utrustning. Fråga oss gärna om råd och tips kring vad som skulle passa just Dig.

Generellt är det viktigt att man skyndar långsamt om man ska ta tag i träningen. Detta för att undvika skador och för att hålla motivationen uppe. Detta gäller såväl nybörjare som elitidrottare. Många skador uppkommer då vi ökar intensiteten kraftigt, ändrar underlag eller byter skor. Är Du nybörjare och vill börja springa kan man börja med promenader och successivt lägga in intervaller med löpning. Eller varför inte ta med sig sin partner eller vän och varva cykling med löpning; den ena springer medan den andra cyklar och då löparen blir för trött byter man. Är Du på en mer avancerad nivå kanske det är dags att anmäla sig till ett lopp. Eller utmana en vän i klassikern.

Vi önskar Dig lycka till med höstens utmaningar! Kom ihåg att det är Du själv som har ansvar för Din kropp och Din hälsa!

LAXLASAGNE - NYTTIGT OCH GOTT

När vi ändå har kost och livsstil som tema så måste vi ta tillfället i akt och dela med oss av detta ljuvliga recept från viktväktarna. Det är inte bara fantastiskt gott, det är lättlagat och nyttigt också!



Ingredienser (4 portioner):

- 200 g Lax kallrökt eller varmrökt
- 200 g Spenat
- 1 st lök eller schalottenlök
- 1-2 vitlöksklyftor
- 8 st Soltorkade tomater (torra 6-8 st)
- 2 dl Matlagningsgrädde 7%
- 1 st Fiskbuljongtärning
- 9 st Lasagneplattor
- 500 g Cottage Cheese naturell 4%
- 1 dl Ost riven max 17%

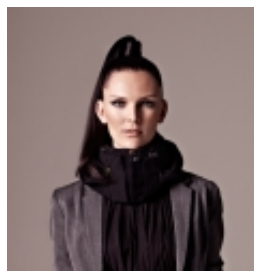
Instruktioner

Strimla lök, vitlök och de blötlagda tomaterna. Fräs det tillsammans med spenat och lax i en gryta. Tillsätt grädde och buljongtärning. Smaka av med salt och peppar. Red ev. av med såsredning. Varva lasagneplattor med laxfyllning och cottage cheese i en ugnsfast form. Strö över osten och tillaga i ugn 225° ca 30 minuter. Servera med sallad.

Smaklig spis!

CYKELHJÄLM MED AIRBAG

Tillhör Du en av dem som tycker att det känns jobbigt att bära cykelhjälm? Saknar Du att känna vinden i håret när Du cyklar? Slå då en koll på den nya cykelhjälmen som funkar som en airbag. Nej, det är faktiskt inget skämt! Hövding är namnet på den nya tidens högteknologiska cykelhjälm som uppfyller alla säkerhetskrav och räddar liv. Till utseendet är den diskret och utformad som en krage man bär kring halsen. Vid en olycka utlöser airbagen som är utformad som en luva och skyddar cyklistens huvud. Priset är dessvärre ganska högt, närmare 4000 kr, men låter det intressant så hittar Du den på [Designtorget](#) eller Grandpa. Mer om Hövding kan du läsa [här](#)



Nyheter på kliniken

DET HÄR ÄR HELENA, VÅR NYA KOLLEGA!

Helena Carlsson är legitimerad naprapat och tog sin examen från Naprapathögskolan 2010. Hon har sedan dess utbildat sig inom Dry Needling - en metod där man behandlar triggerpunkter med hjälp av nålar. I sitt jobb som naprapat tycker hon att *det är viktigt att se helheten hos varje individ, att varje individ är unik och har olika förutsättningar.*



Helena jobbade innan på en naprapatklirik i Kista och har även spenderat en del timmar med jobb ute på företag. Helena har ett stort allmänt idrottsintresse. Hon är själv en gammal avdankad (!) fotbollspelare och har därmed också jobbat en del inom just den sporten. Hon ska nu ge sig in i, en för henne, helt ny värld; beachvolleyvärlden!! Hennes nya arbetsgivare (läs Linda) har tvingat henne på nybörjarkurs, främst i syfte att lära sig tekniken och biomekaniken kring sporten och därigenom bättre förstå skademekanismen hos våra beachvolleyspelare som utgör en stor del av våran patientstock. (Dock vet vi redan nu att även Helena kommer bli fast i sporten, det är alldeles för roligt för att låta bli! Är du också sugen på att [testa?](#))

Helena är en glad, social och duktig tjej som kommer passa alldeles utmärkt i vårt team. Hon kommer arbeta på kliniken, Skanska Nya Karolinska Sjukhuset och en del ute med naprapatbussen. Vill Du boka tid hos henne går Du in och bokar på [webben](#) eller slår en pling till kliniken, tfn 08-201615.

Vi hälsar givetvis Helena välkommen och är säkra på att Ni kommer gilla henne lika mycket som vi gör!

I DET ENKLA BOR DET VACKRA!

Njut av sommarens sista månad och anta nya utmaningar med glädje!

Friska hälsningar

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till [{\\$email}](#) | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)

