



## God fortsättning på det nya året!



Nytt år, nya möjligheter! Har du något nyårslofte att bryta? Är det inte så... Att nyårsloften är till för att just bryta? Tillhör du en av dom som alltid tänker att du ska förändra ditt liv till det bättre varje nytt år? Eller varje måndag kanske? Det viktigaste när man sätter upp nya mål är att de är realistiska så att man kan bibehålla dom. Man kan ha ambitionen att äta strikt hälsosam mat utan några som helst onyttigheter någonsin men det håller sällan i längden. Man kan även ha ambitionen att träna hårt varje dag men även det kan vara svårt att få till i vardagen. Vår erfarenhet är dessutom att om man går ut för hårt men en stor förändring, särskilt vad det gäller träning, så hamnar man gärna på vår behandlingsbänk. Stegra långsamt! För kraftiga förändringar i såväl intensitet, duration och frekvens skapar ofta ovälkomna överbelastningsskador som sätter käppar i hjulet och nyårsloftet. Vårt tips är att skynda långsamt och öka successivt - du kommer tjäna på det i längden. Sätt hellre upp små delmål som du faktiskt kan uppnå och när du nått ett delmål så kan du sätta ett nytt. Mål måste vara realistiska för att hålla motivationen uppe. Och det är just motivationen som håller oss på banan.

Vi har ett gemensamt nyårslofte på kliniken och det är att försöka ta till vara på varje dag - oavsett om det är måndag eller lördag. Många gånger längtar man bara till fredagen eller semestern att man glömmer bort alla andra dagar. Och vi kan ju inte slänga bort två tredjedelar av våra liv (vilket det faktiskt blir om man bara lever för semester och helger), det kan ta slut i morrn! Så njut av varje stund, stanna upp i vardagen och fundera på allt som är bra. Och en annan sak... Tala om för dina nära och kära att dom är viktiga för dig och att du tycker om dom, ta inget för givet! Gott nytt år!

---

Varför gäspar vi?

Den här tiden på året är vi många som känner oss mer eller mindre konstant trötta. Dock behöver gäspande inte betyda att vi är just trötta. En gäspning är en reflexmässig djup inandning med öppen mun som inte går att häva hur gärna man än vill. Forskningen har ännu inte kunnat klargöra varför man gäspar men den främsta teorin är syrebrist. När vi gäspar ökar vi syretillförseln till lungor och hjärta och blodflödet ökar. När vi är trötta andas vi långsammare och därmed får vi i oss mindre syre varför detta är en rimlig förklaring till att vi gäspar mer. Andra teorier är att hjärnan värmeregleras vid gäspningar eller att trycket på trumhinnorna regleras.



Gäspar gör vi om vi är trötta men även om vi är uttråkade eller i i övergångsperioder mellan vakenhet och sömn eller mellan koncentration och avslappning. Man har sett att det finns en hormonell påverkan på gäspningar där dopamin ökar gäspfrekvensen och endorfiner minskar den.

Som du kanske märkt så känns det som om gäspningar smittar. Studier har visat att vi sympatigäspar när någon, i synnerhet någon närstående, gäspar och att personer med hög empatisk förmåga sympatigäspar mer än andra. Är du en av dom?

Vad har vi lärt oss av det här då? Jo, endorfiner frisätts vid träning och dessa minskar gäspfrekvensen. En trolig orsak till gäspning är syrebrist och syre finns det gott om utomhus. Så trotsa tröttheten (det är troligen bara din grymma empatiska förmåga som talar ändå) och ge dig ut och motionera i friska luften! Win win liksom! ;)

---

## Nyheter på kliniken

---

### NYTT ÅR, NYA PRISER

På grund av ökade omkostnader så måste vi tyvärr höja våra priser. Priset för en naprapatbehandling är från årsskiftet 650 kr. Vi hoppas att detta inte skrämmer iväg er och lovar att, om möjligt, ta ännu bättre hand om er. Tack för er förståelse!

---

### URSÄKTA OM VI TJATAR...

...men Linda går på mammaledighet en månad mellan den 20 januari och 19 februari. Helena håller ställningarna, som vanligt. Detta kommer dock innebära begränsat antal tider på kliniken så försök ha lite mer framförmåga än vanligt om du kan!

---

# Naprapatbussen

---

På bussfronten intet nytt. Vi rullar vidare och tackar ödmjukast för ert förtroende även detta år!

---



Som sagt... Skynda långsamt och fånga dagen!

Kramar från  
Anette, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

[info@naprapatbussen.se](mailto:info@naprapatbussen.se)

08-104168

[www.naprapatbussen.se](http://www.naprapatbussen.se)

