



SUPER SIMPEL SUNDHED

1. Ilt & bevægelse

Hvor god er du til at få minimum en halv times motion om dagen? Lange gåture? Er du god til at trække vejret i løbet af dagen? Vi er fra naturens side ment til at skulle bruge vores krop, og daglig brug af musklerne er en forudsætning for optimalt helbred. Hjerte, lunger, muskler, knogler, sener og led styrkes af at blive brugt. Glem aldrig at ilt er det absolut vigtigste næringsstof for kroppen og dens mange celler.

2. Vand & væske

Er du en god vanddriker? I hvor høj grad når du op på 2-3 liter dagligt? Er du god til at starte dagen med et stort glas vand? Det anbefales at drikke en 1/3 kropsvægt i deciliter. Det vil sige, at hvis du vejer 60 kg, skal du drikke minimum 2 liter fordelt over dagen. Skinner solen eller træner du intenst, skal du drikke endnu mere.

3. Næring & og rigtig mad

Hvert sekund udskiftes 2 millioner celler i din krop, som kort fortalt opbygges af det, du vælger at komme i munden. Og hey, hvem gider opbygge sine øjne, muskler og ikke mindst sin hjerne af junk? Får du minimum 600 gram frugt og grøntsager om dagen? Er du god til at lave juicer og smoothies? Spis store salater, lækre supper og generelt bare spis mad, som ikke er ultra forarbejdet og fyldt med tilsætningsstoffer.

4. Søvn & restitution

Behovet for søvn er meget individuelt, men generelt anbefales det at sove otte timer i døgnet. Spørgsmålet er, i hvor høj grad du prioriterer din nattesøvn? For lidt søvn kan også føre til diabetes, stress og overvægt. For slet ikke at tale om øget inflammation og evt. medfølgende smerter. Hvor god er du til at sove? Det er sjældent at vi kommer sovende til et godt helbred, men rigtig meget tyder på det!