

Sommerferie for krop og sind

Du sidder måske i deadlines til halsen her inden ferien og leder efter små åndehuller hist og her, hvor du lukker øjnene og drømmer dig hen et sted, hvor du ligger i en hængekøje og daser dagen lang. Drømmer dig hen til tidspunkter, hvor du laver absolut ingenting og tænker at det skal være det egentlige tema for ferien. Men er det nu også det din krop har bedst af?

Din krop inkl. hjerne har godt af at blive brugt hele livet igennem også når der står ferie i kalenderen. Bare for at komme med et enkelt eksempel så daler antallet af muskelfibre i kroppen allerede fra 30 års alderen og kroppen ældes. Denne proces kan dog forsinkes ved motion. Men ferietid er også opladningstid, hvor det at stresse rundt i løbesko måske ikke er øverst på listen. Men energi avler energi, så måske du skulle overveje at vælge løbeskoene før du ender i hængekøjen.

Her følger nogle helt simple råd til, hvordan du kan gå sommeren igennem, hvor du nærer både krop og hjerne og får det godt og måske får lagt kimen til gode vaner og som du vil holde fast i efter ferien.

1. Brug dig selv fysisk hver dag. Det afhænger selvfølgelig af udgangspunktet, hvad du skal give dig i kast med, men tænk over, hvad der vil være attraktivt for dig. Måske det er en gå-tur ved stranden på vej i bageren, måske iført løbesko hvor du skiftevis går 2 minutter og lunter 1 minut. Hvis du i forvejen er i nogenlunde form, så kan du skrue op for både intensitet og distance. Det er vigtigt at få pulsen op flere gange om ugen.

Mangler du inspiration til hvordan du kan det, så prøv evt. denne APP 7 minute workout. Det er således videnskabelig bevist, at denne serie af øvelser både er med til at forbedre din kondition, men også din styrke. Lav denne 3 gange om ugen eller måske hver morgen? Det er også påvist at bevægelse aktiverer hjernen og derfor kan bidrage til din kreativitet. Det at bruge sig selv fysisk kan altså give lyst til at sætte nye mål for fremtiden.)

Har du stress kan der være grund til at stresse ned i form af ro og mild aktivitet og motion, hvor gåture i starten vil være mere egnet. Højintensitetstræning, hvor pulsen er høj stresser også kroppen og det er ikke det et topstresset menneske har brug for i ferien, men mindre kan også gøre det.

2. Mediter hver dag. Det åbner for sanserne og giver en god kontakt med dig selv. Sidder du stille og mærker efter kommer der ofte tanker, kropsfornemmelser, som måske har været undertrykt længe pga. et stressende arbejde eller manglende tid. Hvis ikke, du er vant til at meditere, så start med at sætte dig et sted gerne i naturen i 3-5 minutter helt stille og kig rundt. Prøv at henled opmærksomheden på dit åndedræt og kig. Selvom tankerne flyver afsted, så prøv venligt at henled tankerne tilbage til åndedrættet. Når du er færdig, hvad er du så optaget af? Hvad oplever du i kroppen? Måske der er noget der kræver din opmærksomhed nu hvor du forhåbentlig har mere tid til at lytte til dig selv.

3. Pas din nattesøvn. Din søvn opbygger dit immunforsvar, restituerer dig og giver dig de bedste betingelser for trivsel. Sover du ikke nok, kommer kroppen i underskud og skal hente mere energi udefra for at komme i balance igen. Det betyder, at når du er træt kompenserer hjernen ved at efterspørge mere sukkerholdig mad, da hjernes foretrukne energi stammer fra sukkerstoffer. Det er måske ikke altid du tænker over det, men der sker også ofte det at man er mere ligeglad med, hvad man putter i munden når man er træt. Der skal bare noget ind, som giver øjeblikkelig tilfredsstillelse. Søvnunderskud påvirker altså hjernen negativt og det går også ud over de kognitive færdigheder, som hukommelse, tænkning og abstraktion.

4. Spis sund mad hver dag. Det vigtigste kostråd er måske at spise varieret, så kroppen får tilført flest mulige næringsstoffer. Spis efter årstiden så det afspejler årets gang. Brug urter, bær og nødder visuelt i maden så de ikke bare stimulerer sanserne, men også giver gode næringsstoffer. Det kunne være en friskfanget spætte med rugbrød og en lækker salat med urter og grønt.

Vi skal huske beskytte os mod solens stråler også selvom vi skal have D vitamin, som kan være vanskeligt i vinterhalvåret. D vitaminet hjælper optagelsen af calcium, som er vigtigt i at have stærke knogler. Men husk at UV stråling også rammer en selv om man ikke er i direkte sol, så brug solbeskyttelse.

5. Hedonisme hver dag. I psykologiens verden kan det omsættes til, at menneskets handlinger først og fremmest er motiveret af lyst og undgåelse af smerte. I dag kan man hævde, at det er lidt forenklet, men ønsket om at ville nyde er vist helt intakt og mange af os går rundt og ønsker at ferien skal blive en lang nydelsesrejse.

Prøv derfor at tænke nydelse ind i din krop eller som din bedste ven, som du skal passe på, udvikle og værne om, så den vil hjælpe dig i dine fremtidige projekter. Tænk også nydelse som det at kunne bruge sin krop, at spise mad, der giver en god fornemmelse i kroppen og åbne mere op for sanserne og få mere ro i kroppen. I min optik er der i den opfattelse plads til fester, alkohol og sukker, men jeg vil også have det andet og mest af det. Nydelse og overskud til mere. God sommer!