LIVEA LIVSSTILSKURS – AKTIV LIVSSTIL OG HJEMMEPROGRAM

1. Få først i gang en dialog i gruppen om hva de tenker en aktiv livsstil er. Hva skiller en aktiv familie fra en inaktiv familie. (hvis man ser bort ifra trening og fokuser på hva man gjør i hverdagen ellers)

Hva vil det si å ha en aktiv livsstil?

2. ”Trening er blitt en livsstil” Hva menes egentlig med det? Hver januar og september strømmer det til med mennesker til treningssentrene. De er ofte kjempe ivrig i begynnelsen og trener 4-5 ganger i uken. Har treningen blitt en livsstil? Ta en diskusjon rundt dette.

3. Man kan si at trening er blitt en livsstil når man prioriterer det på lik linje som andre ting vi gjør i hverdagen. Det handler veldig mye om følelser. Den følelsen treningen gir og den følelsen man får når man ikke får trent. Når trening er blitt en livsstil så kjenner man et indre behov for å bevege kroppen og mange kan føle seg litt uvel eller slapp når man ikke får trent. Det blir derfor helt naturlig å legge inn tid til trening i for eksempel ferier, og man sjekker gjerne om hotellet man skal bo på har treningsfasiliteter. Det er også naturlig å ha såkalte aktive ferier og det oppleves som avslapping selv om man er i aktivitet.

4. Spør gjerne gruppen hvor mange som pleier å sjekke treningsfasilitetene når de skal på ferie. De har sikkert sett flere jogge på stranden eller kommer rett fra treningsrommet til frokost? Hva har de tenkt om disse menneskene ? Er de irriterende? Egoistisk? Synes de det er rart at de ikke klarer å være uten trening i en uke eller to?

Dersom trening er en livsstil vil dette falle helt naturlig, mens det for andre virker stressende. Dersom man synes det er et ork å tenke på at man skal bevege seg litt hver dag i ferien har man ikke fått innarbeidet en aktiv livsstil enda. Det tar tid å endre vaner og livsstil, og i begynnelsen handler det mye om rutiner og viljestyrke. Resten kommer med tid og repetisjon.

Det viser seg også at de som har en aktiv livsstil også har en sunn livsstil. De som lykkes med gode treningsvaner tenker også oftere på et sunt kosthold, og prioriterer dette. De sørger i tillegg for å få seg tilstrekkelig med hvile og, og er dermed mindre stresset. De ser helheten og tar vare på helsen sin.

5. Hvordan oppnå en sunn livsstil?

Få i gang en diskusjon på hva som avgjør om vi har en aktiv livsstil eller ikke. Hva er det som gjør at noen er aktive og andre ikke….

6. Avklaring: Hvordan ble jeg overvektig , hvorfor lever jeg ikke et aktivt liv?

Før man kan endre livsstil er det viktig å gjøre seg noen tanker om årsaken til at man er i den situasjonen man er.

Sjansen er stor for at man må gjøre noen bevisste valg for å klare å gjennomføre store endringer og da må man være bevisst sin egen situasjon. Her må dere oppfordre deltakerne til å være helt ærlig med seg selv og ikke pynte på sannheten. Disse prosessene er helt avgjørende at de gjør dersom de skal lykkes!

Livsstilen vår formes spesielt av den sosialiseringsprosessen vi har gjennomgått. Holdninger, verdier, normer og regler som vi blant annet får fra nærmeste familie, venner, skole osv.

Dersom man ferdes i miljøer der inaktivitet og usunne vaner er fremtredende er det stor sannsynlighet for at man blir inaktiv og usunn selv. Dersom de vi omgår derimot er aktive og har et sunt kosthold, vil sjansene være store for at vi har en sunn og aktiv livsstil selv. Ofte må man derfor også ta noen valg i forbindelse med hva og hvem vi velger å bruke fritiden på. Dette betyr ikke at man skal droppe venner og familie som har en annen livsstil enn det man selv ønsker å oppnå, men at man må være tydelig med sine omgivelser på hvilken prosess man er i og dette må respekteres. Akkurat som deltakerne selv kan ha tenkt om de som jogger hver dag på ferie er hysteriske, vil de nok møte lignende reaksjoner selv når de plutselig begynner å takke nei til kaker og usunn mat og skal trene flere ganger i uken.

7. Snakk litt om erfaringer deltakere har gjort seg til nå. Er det mye reaksjoner fra omgivelsene? Hvordan påvirker dette dem?

8. Endring- handling

Når man har blitt bevisst hva som er årsaken til at man ikke har hatt en aktiv livsstil til nå, samt fått avklart med nærmeste omgivelse hvilken prosess man er inni og hvilke mål man har, er det lettere å fokusere på veien videre.

* 30 min om dagen. Helsedirektoratet anbefaler 30 min fysisk aktivitet hver dag. Dersom man har vært inaktiv over lang tid og har betydelig overvekt anbefales det å starte med 30 min til 1 time per uke og øke gradvis igjennom de neste ukene før man til slutt ender opp med minimun 30 min hver dag. Man kan også dele økten opp i mindre bolker på for eksempel 10 eller 15 min.

Tidligere opererte helsedirektoratet med en anbefaling på 10.000 skritt pr dag for at man ikke skulle bli kategorisert som inaktiv. Anbefalingene er fortsatt de samme, men betegnes nå som minutter per dag istedenfor skritt per dag.

**Helsedirektoratets anbefalinger:**

**Barn og unge:** Bør utøve minimum 60 minutter fysisk aktivitet per dag, intensiteten bør være både moderat og høy.

**Voksne og eldre:** Minimumsanbefalingen for voksne og eldre er minst 150 minutter moderat fysisk aktivitet per uke, eller 75 minutter med høy intensitet per uke.

-Gjør det til en leveregel å alltid gå trappene istedenfor heisen. Det er meget energikrevende å gå i trapper-

-Dersom man bor i nærheten av matbutikken bør det bli en rutine og la bilen stå på de små handleturene.

-Kjør kollektivt. Når man velger å kjøre buss istedenfor bil, blir man automatisk mer aktiv. Man skal gå både til og fra busstopp og man går i tillegg gjerne litt rundt når man venter på bussen, eller man skal innom å gjøre ærend før man skal hjem. I tillegg kan man gå av bussen et stopp før for å få en ekstra tur.

* Gå ut og lek med barna, barnebarn på ettermiddagene. Barn bruker enormt mye energi og det kan vi nyte godt av. Spark ball, hopp tau eller gå en tur i nærområdet. Mulighetene er mange.

-Gjør det til en fast rutine å gå en lengre tur i helgene. Dersom man innimellom går lengre turer vil en liten tur på 30 min ellers i uken føles mer overkommerlig. Man koser seg også ofte litt ekstra i helgene, så da er det fint å kompensere litt for det.

9. Dette er bare noen hverdagsråd, kan gruppen finne flere? Diskuter

10. Dette er altså hverdagsaktivitet. Dersom man ønsker formbedring må man i tillegg legge inn 2-3 gode treningsøkter i uken. Disse bør inneholde både kondisjon og styrke. Men oppfordre deltakerne til å begynne med hverdagsaktivitet. Den kan man ta med seg overalt. Dersom de skal komme i mål med livsstilsendringen sin må dette på plass!

11. For å gjøre det litt enklere for deltakerne å ha en aktiv livsstil utenfor treningssenteret, vil det bli lagt ut et hjemmeprogram med enkle øvelser som kan gjøres uten dyre hjelpemidler. Vis dem hjemmetrenings-programmet på powerpoint presentasjonen, og ta en rask muntlig gjennomgang av øvelsene.

12. Oppgave:

Gå sammen i grupper 4 og 4. Dere vil nå få fremvist 3 bilder av mat/snacks.

Dere skal nå anslå hvor mange kcal det er i hver av de ulike rettene. Videre skal dere prøve å tenke hvor mange minutter med rask gange dere må gå for å forbrenne hver av disse rettene.

Bilde 1: 1 vaffelplate (laget med lettmelk) + 1 ss jordbærsyltetøy og 1 ss seterrømme.

(Kcal= ca 320- Du må gå ca 50 minutter rask gange, for å forbrenne dette)

Bilde 2: 1 bolle pasta. 1 porsjon spaghetti (180 gram) 130 gram kjøttdeig, 40 gr hvitost, 2 ss ketchup.

(Kcal ca 700. Du må gå ca 1 time og 50 minutter rask gange for å forbrenne dette.)

Bilde 3: 100 gram melkesjokolade.

(Kcal = ca 540. Du må gå 1 time og 25 minutter rask gange for å forbrenne dette.)

Gi deltakerne ca 5 minutter til å løse denne oppgaven. Gå så igjennom dette i plenum. Formålet er å gi deltakerne et lite innblikk i hvor mye kcal det er i en rekke ”vanlige” retter, samt vise dem hvor mye aktivitet de må være i for å forbrenne dette.