

A woman with blonde hair, wearing a blue knit beanie, a blue patterned cardigan over a light blue t-shirt, and white pants with a brown belt, is smiling broadly and posing on a beach. The background shows the ocean and a clear sky.

Nytt år, nya tag! Har vi hört den förut?  
Följ Feminas metod för nya goda vanor  
och du slipper snubbla halvvägs på dina  
nyårslöften. En livsstilsförändring i  
taget gör dig helt ny, hela året.

Av JENNIE SJÖGREN  
Foto COLOURBOX

Ditt nya jag:  
**friskare,  
lättare &  
gladare!**  
(jodå, det går!)

**V**i känner väl alla igen den klassiska listan med nyårslöften. Oavsett om den läggs skvalpande i bakhuvudet eller skickas som ett glatt felstavat sms mitt i natten brukar den innehålla en rad punkter med härliga förbättringsprojekt som alla verkar vara en god idé. Tyvärr tryter entusiasmen oftast snabbt eftersom vi helt enkelt inte orkar genomföra flera förändringar på en gång, även om de är positiva. ▶

## Testa 9 nya vanor

Metoden för att lyckas med projekt "Mitt nya hälsosamma jag" är att fokusera på en sak i taget. Om du dessutom tänker att du ska satsa på den här nya vanan fullt ut under en begränsad tidsperiod snarare än resten av livet så förbättrar du också dina chanser att lyckas. Det finns forskning som visar att det tar cirka sex veckor för en beteendeförändring att bli en vana. Därefter är det en vardaglig rutin, något du gör utan större ansträngning.

– Jag gjorde ett test för att bli mer medveten om vad jag gör i vardagen. Var och en har ju sin "klockarm" och jag bestämde mig för att byta den arm där jag har klockan. I början var jag tvungen att tänka efter varje gång jag hade duschat och skulle ta på mig klockan. Men det tog ganska exakt sex veckor tills jag upptäckte att jag satte klockan på den nya armen utan

att tänka, berättar coachen Carina Kindkvist.

Tillsammans med sin coachkollega Tone Stokkvik ger Carina Kindkvist här sina bästa framgångsstrategier för att lyckas anlägga en ny vana. Med deras stöd kan du enkelt ta till dig de nio goda hälsovanorna i Feminas program. Fokusera på en vana, sex veckor i taget under det kommande året. När sexveckorsperioden har gått har du skaffat dig en ny livsrutin som går av bara farten och du kan gå vidare till nästa. På så sätt införlivar du de nya vanorna undan för undan och lagom till 2009 kommer du att känna dig som en helt ny människa.

Och allt börjar med ett beslut. På riktigt.

– Det finns inget som säger att du inte kan göra en ny sak, din kropp kan göra nya saker – det är din tankevärld som hindrar dig, säger Tone Stokkvik.

### FRAMGÅNGSTRATEGIER

● Fatta ett beslut på riktigt. Sexveckorsperspektivet gör det mer verkligt, i stället för att tro, hoppas att det ska ske någonstans, någon gång, längre fram.

● Måla upp en inspirerande vision av vad du vill nå, dagdröm, rita eller skriv, samla känslor (hur skulle det vara och kännas om jag är där redan nu?) – välj den metod som passar dig.

● Gör ditt beslut offentligt, berätta för människor, sätt lappar på ditt kylskåp – olika saker som förstärker och expanderar din vision.

● Fokusera på det roliga. Tänk att "wow – det här ska bli kul, skönt och skoj". Skriv inte "promenad" i almanackan om du tycker att det är småtråkigt, fokusera på vinsten av din aktivitet – i stället för promenad kanske "njutning och frihet".

● Skaffa stödstrukturer som hjälper dig att upprätthålla din nya vana. Kanske en coach eller vänner som påminner dig.

● Du måste tillåta dig att misslyckas ibland, det är ett naturligt steg i förändringsprocessen som du ska ta dig förbi. Gör en riskanalys, planera för de hinder du kan stöta på längs vägen och förbered dig på att hantera dem.

● Välj miljöer och nätverk som stödjer dig, det är lättast att förändra sig själv i nya sammanhang som på ett nytt jobb eller en ny ort.

● Sök människor som delar din uppfattning. Var vaksam på människor som vill behålla dig som du är (det är ju tryggast för dem själva) och be om deras stöd om de mot-arbetar dig.

## 6-veckors-modellen

Ta dig an en ny hälsovana i taget. Börja med den som tilltalar dig mest, du behöver inte följa någon speciell ordning. Bli inte övermodig efter fyra veckor och hoppa till nästa, utan fullfölj hela sexveckorsperioden med fullt fokus på din nya livsrutin.

## 1 Ställ matklockan

En regelbunden måltidsordning med bestämda tider för frukost, lunch och middag. Låter det tråkigt? Resultatet lockar kanske mer; du presterar bättre och får mindre sug efter de där sakerna som du tycker att du äter för mycket av.

– Bestäm dig för att äta tre huvudmål på bestämda tider, i stället för att äta när det faller dig in, råder dietisten Charlotta Svalander vid Reageraklinikerna.

Många slarvar med mattiderna, hoppar över frukost, äter en snabb lunch på det stressiga jobbet och försöker att natta barnen före middagen (som kanske inte blir någon riktig måltid eftersom orken tryter).

– För att regelbunden måltidsordning ska bli en vana måste man tänka efter hur man ska göra, inte bara "i morgon ska jag äta riktigt frukost" och sedan gå till kylan och tro att det automatiskt blir rätt och bra.

– Frukosten är det viktigaste målet på hela dagen. Om du äter rätt då blir det enklare att ta stress och tänka klart senare på dagen.

### SKAPA MÅLTIDSORDNING

- Håll dig till bestämda mattider för frukost, lunch och middag.
- Ät mellanmål för att hålla blodssockret i schack, varannan till var tredje timme kan du behöva påfyllning.
- Skriv ner matsedlar och inköpslistor.
- Börja med att träna på frukost, planera och handla hem bra mat.
- Gå och lägg dig i tid så att du får cirka åtta timmars sömn. "Du äter sämre om du är trött, då signalerar kroppen efter sötsaker och snabba kolhydrater", säger Charlotta.

## 2 Mata hjärnan med rätt fett

Bitten Jonsson, sjuksköterska och beroendexpert på Hälsans Rus, har gjort sig känd som den som botar kändisars sockersug. Men när hon tipsar om en förändring att göra i sin kosthållning handlar det inte om att plocka bort sockret.

– Faktum är att det som kommer först är rätt fetter. Att vara mätt är lätt, du äter en stor tallrik grönsaker eller massor med pasta. Men sedan glömmer vi att hjärnan ska vara nöjd, eftersom det är den som styr. Och den består av 70 procent fett så det gäller att mata den med rätt fetter.

Först handlar det om att läsa på innehållsförteckningar och undvika transfetter eller som det oftare står, härdat eller delvis härdat fett.

– Allt det här med disciplin, logik och förnuft sitter i övre hjärnan. Men vårt beroende regleras i mellanhjärnan och den kan ta över som en terrorist på instinktsnivå. Om inte hjärnan får sitt rätta fett så kan den inte signalera att du ska äta koktorsk.

Problemet, menar Bitten, är att människor ofta plockar bort den "vita" maten – socker, mjöl, raffinerade produkter. Det fungerar några dagar och sedan börjar hjärnans besatthetsug igen.

– Ät för hjärnan så ska du få se på attan! När vi läker kroppen med kosten svarar den med sina urinstitker, känner att "nu får vi mat" och sänder positiva signaler. Du känner skillnaden efter sju till tio dagar.

### MÄTT PÅ FETT

● Kokosfett. Inte det från dagligvaruhandel, utan *extra virgin* kokosfett från hälsokosten. Vissa sorter saknar doft och smak av kokos, de är bra att steka i. "Kokosfett är inte värmekänsligt på samma sätt som oljor, det härsknar eller oxiderar inte", säger Bitten. Andra sorter har en svag kokossmak och de passar utmärkt att ta en sked i ett glas varmt vatten, mellan målen som lite (god) medicin för att hålla sockersvängningarna i schack.

● Kallpressade oljor i kalla såser, sallader och i inläggningar

● Smör. "Vi har alltid fått höra av vi ska undvika mättade fetter, men nu visar forskningen att smörsyra är fantastiskt viktigt för cellmembranen", säger Bitten. Tips: Stek i smör och servera kött med kryddsmör hellre än att bre det på mackor eftersom bröd ofta är en svaghet bland sockerberoende.



## Smått nyttigt

Kanske är det dags att inse det en gång för alla – du är en småätartyp. Du gillar att sitta och plocka med något framför tv:n, äta lite snabbt i bilen på väg hem från mataffären (och slänga papperet så att ingen ser vad du gjort) eller att doppa till kaffet. Försök inte att ändra på dig själv i så fall, förbud fungerar ändå inte. Möt ditt snaskbehov med nyttigt småätande i stället, tipsar näringsfysiologen Kristina Andersson på Paulúns näringscenter.

Basen i det nyttiga småätandet är frukt, bär och grönsaker. Vi man ha något lite mer är protein bättre än kolhydrater eftersom det mättar mer och därmed dämpar sötsuget. Nötter är också ett bra val.

– Problemet är att du snabbt kommer upp i ett stort energiintag av nötter och risken är att du vill äta mer. En näve är lagom, vilket kan låta ganska mycket – särskilt om du hjälper till med den andra näven – men egentligen motsvarar det knappt en deciliter.

– Du börjar känna förändringen i kroppen redan efter några dagar, absolut efter en vecka. Du blir piggare, fräschare och får mer energi!

### NYTTIGA SNACKS

- Frukt och bär (välj roliga, exotiska frukter för att lyxa till det).
- Grönsaker (testa frysta ärtor!).
- Keso, kesella (gärna den lätta keson med extra fibrer).
- Kokt ägg (lägg i ett ägg extra när du kokar, det håller sig flera dagar i kylan).
- Nötter (knappt 1 dl om dagen).

## 4 Promenera – på riktigt!

Du vet att promenader är bra och kanske har du till och med en rutin, ensam eller med väninnan, på att power-walka en gång i veckan. Trevligt, absolut. Men mest av social karaktär. Ur hälsosynpunkt är det fem sex gånger i veckan som gäller, 30 minuter åt gången.

– För att träning ska ge effekt är det ofta och lite som gäller. Det ska ge mer energi än vad man gör av med och kör man sällan och ger järnet så stjälar det bara energi av dig och du blir trött, säger Blossom Tainton Lindquist, fitness-konsult, personlig tränare och programledare i SVT:s "Toppform".

– Hur mycket man än förklarar för folk så undrar de "behöver det inte kännas värre". Och visst, för att få träningseffekt ska pulsen gå upp – vilket är olika för olika människor med olika kondition. Men det räcker att du blir lite svettig på överläppen, du behöver inte bli helt slut.

Effekterna av en riktig promenadrutin låter inte vänta på sig. Mer energi, bättre ämnesomsättning, mer regelbundna toalettbesök med mera.

– Men ha inte för mycket förtutfattade meningar om effekterna, det bästa är att bara göra det och se vad som händer.

### GÅ I GÅNG

30 minuters promenad, fem sex gånger i veckan stärker hjärtat och kan ge viktminskning. Men en riktig promenad är mer än att bara flanera. Du ska helst:

- Vara ombyttn.
- Hålla ett tempo som höjer din puls.
- Variera i tempo.
- Gå i kuperad terräng.
- Bli varm och lite småsvettig.



## Lätt afton-yoga

– Yoga är mycket konkret och precis vad kroppen behöver. Den sträcker ut, stärker och balanserar och samtidigt som du blir flexibel i kroppen blir du också mer effektiv i tanken, säger wellnessexperten Annette Lefterow.

Dessa övningar syftar till att dämpa stress och balansera energi. Förbered dig genom att sätta på dig mjuka, bekväma kläder. Se till att det är varmt och lugnt runt dig. Använd gärna en yogamatta. Ha en filt till hands.

● **Skräddarställning:** Sitt i skräddarställning, bekvämt så att du kan fokusera på din andning. Placera händerna på knäna. Sträck igenom ryggen. Blunda och fokusera på din andning, in och ut genom näsan. Lugna, djupa andetag. Släpp taget om dina tankar och känn hur du vilar inom dig själv. Unna dig ett par minuter i skräddaren.

● **Framåtböjning:** Sträck ut benen framför dig. Låt tårna peka rakt upp mot taket. Böj dig fram så långt som du kan och försök att ta fram om fötterna. Om det spänner för mycket på baksidan av låren så kan du böja benen lite lätt. Ta cirka 5 djupa andetag in och ut. Ställningen är bra för både rygg och ben.

● **Båten:** Dra upp knäna och placera fötterna i mattan. Sträck ut armarna rakt framåt. Fokusera blicken framåt. Lyft sakta upp fötterna och behåll benen lätt böjda i början. Sträck så småningom ut benen helt. Håll rak rygg. Fokusera på andning och närvaro. Ta cirka 5 djupa andetag. Ställningen ger ökad koncentration, dämpar stress och balanserar energi.

● **Halvbrygga:** Från båten kommer du sakta ner med fötterna tillbaka till mattan. Sträck ut benen framför dig och rulla sedan sakta ner tills du ligger på mattan. Placera armarna tätt intill kroppen med handflatorna ner mot golvet och fötterna i mattan, höftbredd isär. Lyft sakta upp höften från mattan och lyft så högt upp genom bröstet som det känns bra. Blunda och slappna av i ansiktet. Andas. Ställningen verkar positivt på spänningar i ryggen och ger avlastning. För extra stöd kan händerna placeras under ryggen.

● **Savasana (Död mans ställning):** Från halvbrygga kommer du sakta ner med kroppen mot mattan igen. Lagg kroppen bekvämt till rätta för vila. Om du fryser lätt, så lägg en filt över dig och kanske en kudde om det känns skönare. Tillåt både kropp och själ att ta en djupt återhämtande vila. Andas lugnt. Känn hur du slappnar av i ansiktet, axlarna, överkroppen, höfterna, benen och fötterna. Hela du vilar, återhämtar och förnyar energi. Stanna minst fem minuter i savasana.

Annette Lefterow rekommenderar att övningarna görs tre gånger i veckan, men minst en gång per vecka är en bra början.

5

## 6 Maxa motivationen och motståndet

Oavsett vilken träningsform du gillar så är steg ett att ta sig i kragen och *just do it*.

– Motivation får man inte, den förtjänar man. När du börjar se resultat, då kommer motivationen, säger Petra Axlund, personlig tränare och dietcoach på [www.swedishstrength.com](http://www.swedishstrength.com).

Du behöver mål och fokus för att lyckas. Du behöver dessutom både lång- och kortsiktiga mål. Ett långsiktigt mål kan vara alltifrån att klara av att springa två mil till att gå ner tio kilo i vikt. Kortsiktiga mål kan vara att komma i favoritjeansen eller att klara av att göra sju armhävningar på två.

– Det viktiga är att vara så konkret som möjligt. Att säga att "jag vill träna för att må bra" är för luddigt. Skriv ner dina mål och sätt datum då du ska ha uppfyllt dem, säger Petra Axlund.

Hon rekommenderar även att skriva träningsdagbok så att du kan följa dina resultat och påminner om att belöna dig själv när du når målen.

– Köp nya, snygga träningskläder, ett spa-besök eller gå på en shoppingrunda när ditt första mål är uppnått.

Sedan är steg två att sätta nya mål och höja nivån, för det gäller att du inte stagnerar på en så kallad plåtå. Motståndet i träningen måste höjas för att ge bästa effekt.

– Du måste hela tiden utmana kroppen med tyngre vikter eller snabbare tempo. Så fort man har kört samma träning i sex veckor gäller det att öka. Fler vikter, andra övningar, springa fortare, längre och intensivare.

## 7 Tänk dig till framgång

"Du blir vad du tänker", slår psykologen och kognitiva psykoterapeuten Eva Rusz fast i sin bok "Bli en vinnare med kognitiv coaching" (Prisma). Den som verkligen tror på sina möjligheter har helt enkelt större chanser att nå sina mål, klara av kriser och känna sig mer handlingskraftig.

I idrottsvärlden ger mycket inspiration till framgångstänk och Eva Rusz menar att alla kan bli vinnarskallar och realisera sina drömmar – det är inte en förmåga som få förunnade föds med. Tre sätt att coacha sig till vinnarläge är: Att aldrig slå sig ner och vara nöjd med det man har åstadkommit, att inte sätta upp gränser för sig själv för vad man kan eller inte kan och att inte resignera inför svårigheter.

Grunden är också en positiv självbild, som ofta skyms av negativa tankar och känslor som: "Jag är inte tillräckligt bra", "Alla andra har minsann..." eller "Jag märker så tydligt att de andra har tappat tron på mig". Eva Rusz ger i sin bok några snabba råd för att släppa de negativa reflextankarna:

- Sluta att mäta dig med andra
- Ha dig själv som standard – inte andra!
- Bestäm dig för vad du är bra på, och vad du vill bli bättre på, alltså vilka jämförelseparametrar du vill ha.
- Öva dig dagligen på att hålla fast vid dessa jämförelseparametrar, utan att galoppa i väg och jämföra dig med andra.
- Ta gärna efter andras tekniker eller förhållningssätt, men utgå och "mät" ifrån dina egna mått eller omständigheter.
- Sträva efter att inte jämföra dig med andra – under en hel vecka!

Men att lära sig att bli en vinnare är inte bara kamp och strävan. "Det är i lika hög grad att öva sig att leta efter lyckliga känslor, lyckliga omständigheter, lyckliga människor. Att känna sig nöjd och lycklig är ett tankesätt, ett sätt att bete sig, som man kan träna sig till genom kognitiv coaching", skriver Eva Rusz i sin bok.



## 8 Älska mer

Vad sägs om en ny vana som får dig att känna mer kärlek till andra människor – och till dig själv?

– Öva på att varje gång du ser en människa, även dig själv i spegeln, tänka något positivt om den personen, tipsar coachen Carina Kindkvist på CoachHuset.

– Om det är en människa du inte gillar kan du börja med att använda knepet att titta på det ytliga och tänka "i dag har han fina byxor".

Oftast handlar kritik mot andra om hur du ser på dig själv. Att peka finger åt andra människor och säga vad de gör fel, och hur de är fel, innebär samtidigt att du pekar på dig själv (se handen med ett viftande pekfinger framför dig, hur många fingrar är vända mot dig?).

– När du i stället för att kritisera så fort du möter andra tänker gott om dem så spillar det tillbaka på dig själv. Du börjar automatiskt tänka att de tycker samma saker om dig. På sikt leder det till att du känner mer kärlek till andra och till dig själv, och att du slutar att vara orolig för vad andra ska tycka om dig.

### TESTA METODEN

Gå in i ett möte med någon och tänk: "Åh vad han/hon ser glad ut." Indirekt kommer du att se gladare ut och bli gladare. Till sist präglas hela ert möte av glädje.

## Medveten närvaro

Mindfulness är träning i att vara närvarande i nuet, ett förhållningssätt som motverkar oro och stress. Läkaren Ola Schenström menar att tio till tjugo minuters träning på medveten närvaro om dagen räcker för att öka livskvaliteten.

"Chansen är ganska stor att du gör två saker samtidigt, eller tre eller fler, vilket är särskilt vanligt om du är kvinna. Även om vi tror att vi inte gör någonting så är vårt sinne sällan stilla utan snarast ständigt aktivt. Vi kan oroa oss för framtiden, spela upp händelser från det förflutna gång på gång eller bara fantisera", skriver Ola Schenström i sin bok "Mindfulness i vardagen" (Viva).

Mindfulness handlar om att leva här och nu och grunden är meditationsträning och vardagssträning, som båda ökar koncentrationsförmågan. Meditationen handlar mycket om andning, kroppskänedom och att lära sig hur sinnet fungerar med tankar som kommer och går.

– Tron att man inte kan meditera är lite som att tänka sig att man inte kan andas, koncentreras sig eller slappna av. Vem som helst kan följa sin andning och betrakta sitt inre, säger Ola som rekommenderar meditationsträning fem till tio minuter dagligen, gärna på en särskild plats utan störningsmoment. Tre andetag in och tre andetag ut kan vara en bra början på stunden.

Vardagssträningen går ut på att vara medvetet närvarande i vardagssysslor. Du kan träna mindfulness på allt, när du diskar, startar jobbdatorn, ser på tv (stäng av ljudet under reklamen, följ dina andetag och se vad som händer). En frukost långsamt och stilla till en gångs skull, hur låter det? Ett förslag till intention: "Min intention är att bli mer medveten om smak, lukt, struktur och temperatur på det jag äter till frukost". Strunta i radio, tv, telefon och tidning och bara ät och drick i lugn och ro, känn efter hur allt smakar och sitt kvar en stund vid bordet när du ätit färdigt. □

9