

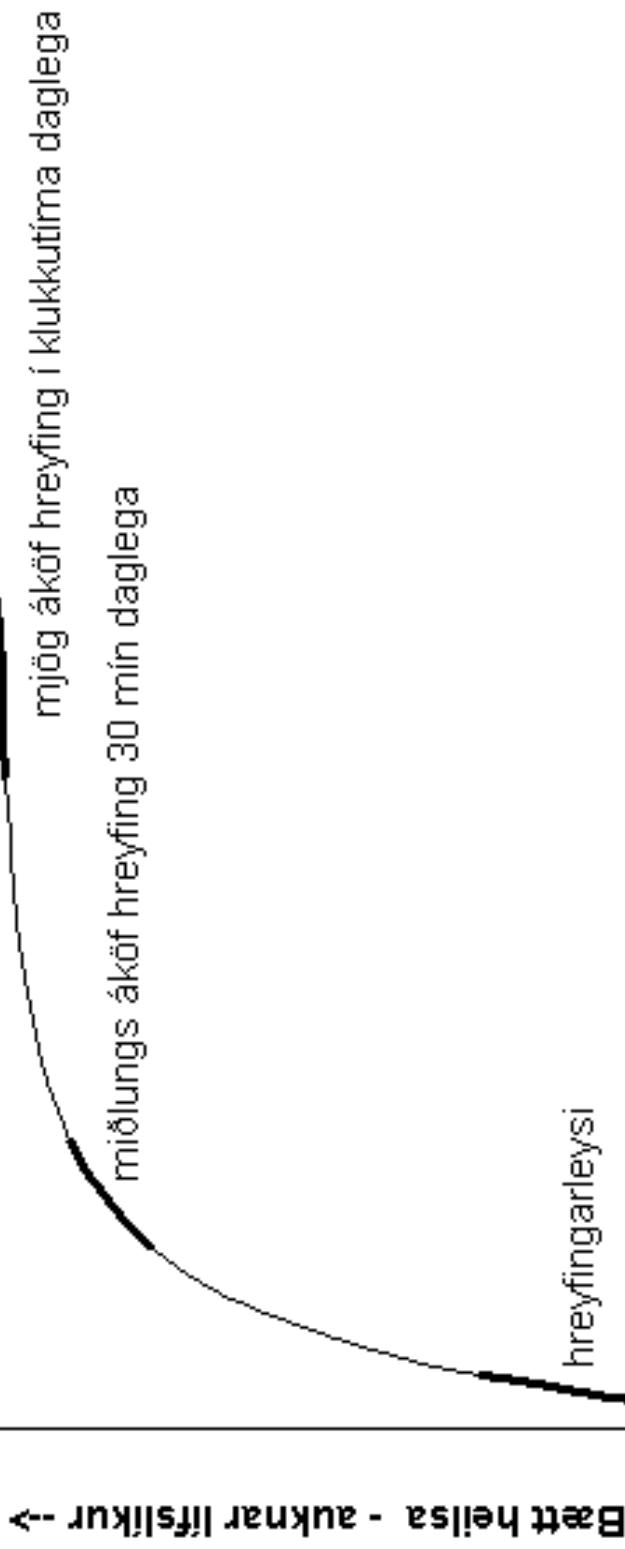
Lokaverkefni til B.S.-gráðu

**Íslifsglaðarí
líkavondraekj**

Geðorðin 10

- Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
- Hlúðu að því sem bér þykir vænt um.
- Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir.
- Lærðu af mistökum bínum.
- Hreyfðu big daglega, það léttir lundina.
- Flæktu ekki líf bitt að óþörfu.
- Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum big.
- Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup.
- Finndu og ræktaðu hæfileika bína.
- Settu bér markmið og láttu drauma bína rætast.





Aukin hreyfing →

Mynd 1: Myndin sýnir áætluð tengsl milli hreyfingar og bættrar heilsu sem skilar sér í betri líðan og auknum lífslíkum (byggt á Pate og félögum 1995 JAMA 273:402-407)

Af hverju er hreyfing miðkvægg?

- Hreyfing getur dreigið úr líkum á að fá ýmsa sjúkdóma og getur stuðlað að bata á mörgum sjúkdónum.
- Dæmi um sjúkdóma sem hreyfingarleysi eykur líkur á eru hjarta- og æðasjúkdómar, þunglyndi, beinþyning, sykursýki ll, gigtarsjúkdómar o,fl.
- Hreyfingarleysi, rangt matarræði og reykningar er talið valda allt að 80% ótímabærra kransæðasjúkdóma.*

- * Heilbrigðisráðuneytið og Landlæknisembættið, Hreyfou þig og njóttu lífsins.

Hvað er næg hreyfingu?

- Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) ráðleggur hverjum einstaklingi til að hreyfa sig á hverjum degi og að lágmarkshreyfing til að koma í veg fyrir sjúkdóma sé 30 mínútur á dag.
- WHO áætlar að hreyfingarleysi valdi um 2 milljónum dauðsfalla árlega.
- Manneldisráð mælir með 60 mínútna hreyfingu á dag.

Streita

- Streitu má skilgreina sem ákveðin viðbrögð líkamans við álagi eða kröfum sem gerðar eru til okkar.
- Streita veldur því að líkaminn fer að framleiða efni (líkt og adrenálín) til að búa okkur undir áreynslu.
- Á sama tíma eykst hjartsláttur, blóðþrystingur hækkar, augun benjast út og blóð streymir ekki til innýflanna.

Streita

Til að bæta áhrif streitu á líkamann þarf maður að:

- ❑ bæta bol sitt gegn streitu.
- ❑ stjórna því sem maður getur.
- ❑ varast að færast ekki of mikil í fang.
- ❑ slaka á daglega.
- ❑ stunda bjálfun.
- ❑ hlæja daglega. ☀



Hvað er geðheilsa?

- Geðheilsa er órjúfanlegur hluti heilbrigðis fólks og gerir því kleift að nýta vitsmunalega, tilfinningalega og félagslega hæfileika sína.
- Jafnvægi á geði gerir okkur betur í stakk búin til að takast á við verkefni og álag daglegs lífs og ná auknum broska.

Geðheiðissa

- Á hverjum tíma bjást 22 – 24% íslensku þjóðarinnar af geðheiðsuvanda, s.s. kvíða, bunglyndi, geðhvörfum og átröskunum.
- Verum vakandi fyrir einkennum geðheiðsuvanda og leitum aðstoðar ef við finnum að við ráðum ekki við lífið og tilveruna.



Lífssstílsþreyting

Af hverju fitnum við?

- Of oft má rekja það til hreyfingarleysis og of fitumikillar fæðu.

Hvað er til ráða?

- Við burfum að stunda reglulega einhvers konar hreyfingu, helst í u.p.b. 60 mínútur á dag.
- Við burfum að borða meira af hollu og fitusnauðu fæði og minnka á sama tíma neyslu fituríka fæðutegunda.
- Allt er gott í hófi ☺

Lífssstílsþreyting

- Hreyfing eykur brennsluna en kyrrseta hægir hana að sama skap!
- Við burfum að hlúa að okkur jafnt andlega sem líkamlega.
- Fyrirbygging er besta vörnin gegn ofþyngd og felst í nægri hreyfingu, réttu matarræði og lífstílsbreytingum til framtíðar.



Lífssstílsþreyting

- Mikilvægt er að hafa eftirfarandi atriði í huga þegar stuðla skal að heilbrigðu lífnerni:

- ❑ Fjölda máltíða.
- ❑ Fjölbreytt fæði.
- ❑ Tímabil milli máltíða.
- ❑ Orkudreifingu.
- ❑ Vatnsdrykkju.
- ❑ Orkuefnin.
- ❑ Vítamín og steinefni.



Orkuefinna

Kolvetni

- **1 g = 4 kaloríur.**
- **Um 60% af hitaeinum dagsins ættu að vera kolvetni og þar af innan við 10% frá sykri.**
- **Kolvetni skiptist í sterlkju (fjölsykrur) og einföld kolvetni (einsykrur og fjölsykrur).**

Prótín

- **1 g = 4 kaloríur.**
- **Um 15 - 20% af hitaeinum dagsins ættu að vera prótín. Þau eru bygggingum dagsins sem frumurnar þurfa a að halda.**

Fita

- **1 g = 9 kaloríur.**
- **Etti ekki að fara yfir 25 – 30% af hitaeinum dagsins.**
- **Skiptist í mettaða og ómettaða fitu.**

Aukóhól

- **1 g = 7 kaloríur.**
- **Ekki nauðsynlegt orkuefnin.**

Vítamín og steinefni

Vítamín

- Skiptast í vatnsleyasanleg og fituleysanleg vítamín.
- Ef við borðum fjölbreytta og holla fæðu daglega ættum við að fá öll þau vítamín sem við þurfum á að halda.

Steinefni

- Þau eru nauðsynleg líkamanum við orkuframleiðslu, líkt og vítamín.

Trefjaefni

- Eru hluti af jurtafrumum sem eru kolvetti (en gefa engar hitaeiningar).
- Koma ómelt út og stuðla að eðlilegri starfsemi meltingarfæranna.
- Hægja á upptökum kolveta í meltingarvegi og sum stuðla að lækkun kólesteróls í blóði.

Fæðuhauðinguvíkun

500 grömm af grænmeti,
ávöxtum og safa á dag
fyrir fullorðna, þar af a.m.k.
200g af grænmeti og 200g
af ávöxtum, auk kartaflna.



Fisk ætti að borða tvísvar
í viku eða oftar.

Hitaeininger

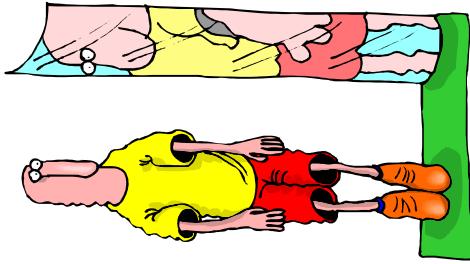
- Á dag er lágmark að neyta um 1400 – 1600 hitaeininga miðað við þjálfun (meðalþjálfun).
- Við aukna ákefð eða aukinn æfingatíma burfum við mun fleiri hitaeiningar til að viðhalda orkuþörf líkamans.
- Ef kona stundar „enga“ hreyfingu þá þarf hún lágmark 1200 hitaeiningar.

Áuharf hitaeiningafjölda á þyngd

<u>Tegund kúrs</u>	<u>Fjöldi hitaeininga</u>	<u>Fitutap%</u>	<u>Vöðvata tap%</u>
Svelti	0 – 500 he	50	50
Hitaeningaskert	500 – 800 he	75	25
megrúnarfæði			
Ráðlagt	1200 – 1500 he	90	10
megrúnargildi			

Þyngdarháringssmyndun

- Að léttast og byngjast til skiptis hjálpar líkamanum til að geyma fitu og eykur áhættu á sjúkdónum og jafnvel dauða.
- Sálræn vandamál geta komið upp þegar fólkí mistekst ítrekað að léttu sig.
- Fitufrumur geyma fitu og aukast að stærð og fjölda. Þegar við grennumst þá minnka þessar frumur en þeim fækkar ekki.



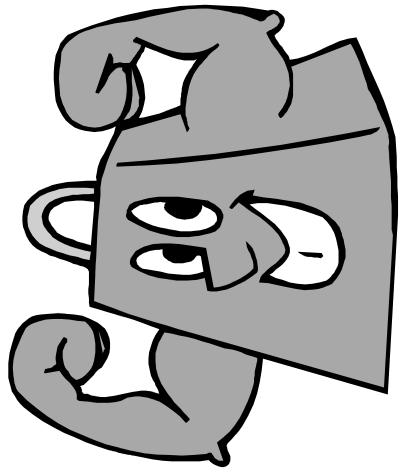
Góðir hlutir gerast hægt

- Eðlilegt byngdарт er 0,25 – 0,5 kg á viku og ætti ekki að fara yfir 1 kg á viku.
- Pyngd sem tapast hratt tapast aðallega vegna vöðvataps og vökvataps auk brots af fitu og fitlausum massa.
- Mun líklegra er að fólk viðhaldi þyngd ef það tapar byngdinni hægt og sígandi.

Orkuverntafla

Athöfn	Orkuvernsla í kj/klst.
Hvíld, liggjandi	310
Ganga innandyra	600
Ganga 4 km/klst	1020
Ganga upp tröppur	3000
Hlaup 10km/klst	2900
Skriðsund	3240
Bringusund	2700

1400 – 1600 hitaeiningar á dag af fjölbreyttri,
fitusnauðri og næringarríkri fæðu í
reglugum máltíðum auk reglulegrar
hreyfingar skilar þér árangri í fitutapi og
bættri líkamlegri hreysti.



Gullukonan

Byrjunum hýerun dag á því
að hugsa jákvætt um lífið
og tilveruna og veruma
meðvitðar um þau
fórréttindi sem því fylgja
að fá að líta nýjan drag sem
aldeilis er ekki sjálfgefið ☺

