

En sunn livsstil

I denne spalten vil ernæringsfysiolog cand. scient. Gunn Helene Arsky komme med tips og gode råd til en sunn livsstil – spesielt rettet mot de som gjerne har stillesittende, men hektiske hverdager.



Snart nyttår, nytt kosthold:

Sunne målsettinger for kontorarbeidere

Et nytt år nærmer seg med stormskritt og blant de mest populære nyttårsforsettene finner vi ønsket om å spise sunnere, gå ned i vekt, og forbedre generell helse og velvære for det nye året.

For kontorarbeidere kan dette være spesielt utfordrende, da stillesittende arbeid og lett tilgang på usunne snacks kan bidra til vektøkning, dårlig fordøyelse, lave energinivåer og dårlige spisevaner.

Sett realistiske målsettinger

Om målet ditt er en bedre fordøyelse og mer energi, bør du gi deg selv tid. Start i januar, men husk at dette arbeidet er «ferskvare» – det virker bare så lenge du gjør det. Å oppnå en sunn og velfungerende fordøyelse, sammen med en vedvarende følelse av energi og overskudd, er av stor betydning for generell velvære på jobb så vel som hjemme.

Planlegg nyttårsfeiringen med omhu

Nyttårsfeiringen er en tid for glede og festligheter, men det betyr ikke at du må ofre dine sunne målsettinger. Her er noen tips for å feire nyttårsaften på en sunn måte:

- Velg sunne snacks: Erstatt fettrike chips og dipp med grønnsaker og hummus. Dette gir deg et sunt alternativ til snacks som er like smakfullt.



- Begrens alkoholinntaket: Alkohol inneholder mange tomme kalorier, begrensn inntaket og drikk med måte. Husk også å drikke rikelig med vann for å unngå dehydrering.
- Lag en sunn hovedrett: Hvis du er vert for nyttårsselskapet, kan du servere en sunn hovedrett som grillet

kylling eller fisk, sammen med dampede grønnsaker og salat.

- Prioriter fysisk aktivitet: Inviter gjestene til å delta i morsomme aktiviteter som dans eller en gåtur etter middag. Dette bidrar til å brenne kalorier og opprettholde energinivået.

Dagene etter nyttårsaften

Nyttårsaften har gått, og du har kanskje kost deg med festlig mat og drikke. Nå er tiden for å komme tilbake til sunne spisevaner som gjør at du kan føle deg revitalisert.

Velg mat som er enkel å fordøye, som kylling eller fisk med grønnsaker og brun ris. Disse inneholder proteiner, fiber og sunt fett som støtter fordøyelsen.

Spis probiotiske matvarer som yoghurt, kefir og sauerkraut (vanlig norsk surkål

inneholder ikke probiotiske bakterier). Disse bidrar til å opprettholde en balansert tarmflora som er avgjørende for god fordøyelse og energinivået ditt. (Smart tips til dagen derpå!) Husk også å drikke rikelig med vann: det kan forhindre forstoppelse, et vanlig problem etter festlige anledninger og for de med stillesittende arbeid.

I januar kan du legge inn litt mer fysisk aktivitet. Bevegelse er viktig for fordøyelsen, vekten og energinivået. Ta en rolig spasertur etter måltidene for å

hjelpe fordøyelsesprosessen. Du kan også forsøke deg på en hvit januar, uten alkohol og sukker. Disse kan belaste fordøyelsessystemet og føre til oppblåsthet og tretthet.

Prioriter søvn også, det lar kroppen din gjennomgå reparasjon og restitusjon.

Det er fullt mulig å oppnå en god fordøyelse, sunnere vekt og en følelse av energi i januar! Å ta vare på helsen din og lage deg sunne spisevaner er en flott måte å starte det nye året på.

Avgiftsadvokaten svarer

Ivan Skjæveland er advokat og partner i Deloitte Advokatfirma og er spesialist på avgiftsrett. Han har prosedert en rekke skatte- og avgiftssaker for domstolene, og har møterett for Høyesterett. Han er også en ofte benyttet foreleser innenfor sitt spesialområde, og vil i denne spalten svare på spørsmål knyttet til avgift. Ev. spørsmål kan sendes: iskjaeveland@deloitte.no

Spalten er utarbeidet av:



Advokat
Ivan Skjæveland
Deloitte Advokatfirma

Betydelig vedlikeholdsbehov etter leietaker

Vi har sagt opp en leietaker, og det har oppstått et betydelig vedlikeholdsbehov som følge av den virksomheten som leietaker har utøvd i lokalene. Vil vi kunne ta fradrag for disse etterfølgende kostnadene? Hva med løpende driftskostnader som strøm mv. etter at leietaker har flyttet ut, vil vi kunne ta fradrag for slike kostnader også?

Etterfølgende vedlikeholdskostnader

Utleievirksomhet som er frivillig registrert, mister den løpende fradragsretten for anskaffelser til lokaler som var utleid til avgiftspliktig leietaker fra det tidspunktet leieforholdet opphører. I Skattedirektoratets merverdiavgiftshåndbok er det likevel presisert, med henvisning til en konkret sak, at utleier kan fradragføre kostnader ved istandsetting av lokaler etter en tidligere leie-

taker som var erstatningspliktig for forsømt vedlikehold. Vi kan imidlertid ikke se at det er et vilkår at leietaker er erstatningspliktig, for at fradragsrett skal foreligge. Det avgjørende må være at det er det særskilte forholdet med leietakers virksomhet som har utløst de etterfølgende arbeidene.

Frdrag for inngående avgift på strøm, oppussing etc.?

I perioden hvor lokalene står ubrukte og bruken er uavklart, kan det ikke gjøres fradrag for inngående avgift på anskaffelser av for eksempel strøm til oppvarming, eller oppussing av det tomme lokalet. Når det inngås ny leiekontrakt med avgiftspliktig leietaker, aksepteres det imidlertid at fradrag likevel kan tas, tilsvarende som ved tilbakegående avgiftsoppgjør, for kostnader i tilknytning til dette arealet. Når



den nye avgiftspliktige leietakeren signeres, kan tilbakegående mva-oppgjør på denne typen kostnader kun kreves for de tre siste årene. Hvis lokalene står tomme en kortere periode enn tre år, vil en altså oppnå fullt fradrag for pådratt mva i den «tomme» perioden. Vi tar med at det gjelder andre regler for påkostninger.