

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.

Spalten er utarbeidet av:



Ernæringsfysiolog,
cand. scient. og
yogalærer
Gunn Helene Arsky

Gå deg til bedre helse: Kontorarbeiderens guide

Syns du det er en utfordring å få nok fysisk aktivitet i løpet av en travel arbeidsdag? Du er ikke alene. Lange timer foran datamaskinen, møter og andre stillesittende aktiviteter kan gjøre det vanskelig å holde seg aktiv. Men det finnes en enkel løsning: Gåing!

Gåing er en lavterskelaktivitet som kan flettes inn i hverdagen uten store anstrengelser, og det gir betydelige helsefordeler. Det å gå er en av de mest tilgjengelige formene for trening. Det krever ikke spesialutstyr, kan gjøres nesten hvor som helst, og passer for folk i alle aldre og kondisjonsnivåer. Her er noen av fordelene med regelmessig gåing:

- **Bedre kardiovaskulær helse:** Gåing hjelper med å styrke hjertet og forbedre blodsirkulasjonen, noe som kan redusere risikoen for hjertesykdom¹. Flere studier viser at gåing kan redusere risikoen for kardiovaskulære sykdommer ved å senke blodtrykk, BMI, blodsukker, kolesterol og triglyserider.
- **Vektkontroll:** Regelmessig gåing kan bidra til å opprettholde en sunn vekt eller hjelpe med vekttap². En annen studie viste at personer som gikk regelmessig, hadde lavere kroppsvekt, BMI og kroppsfettprosent, samt bedre lipidprofiler.
- **Forbedret mental helse:** Gåing kan redusere stress, angst og symptomer



Foto: BOW

på depresjon ved å frigjøre endorfiner, kroppens naturlige «lykkehormoner». Har du muligheten, så gå i naturen – det gjør stor forskjell, viser en studie³.

- **Økt energi:** En kort gåtur kan gi en energiboost, forbedre fokus og

produktiviteten. En studie⁴ viste at en lunsjtidsintervensjon med gåing blant stillesittende ansatte førte til økt velvære og arbeidsprestasjon. Gåing forbedret mental velvære og arbeidsprestasjon, og var en effektiv måte å øke fysisk aktivitet på i løpet av arbeidsdagen.

¹ <https://typeset.io/papers/walking-and-activeness-the-first-step-toward-the-prevention-155yox8g>

² Hwang, Kevin, Hwang, Janet: Feasible Appraisal of Walking/Cycling to Replace Weight Control Program: An Example of Taiwan. Asian Transport Studies Taiwan R.O.C, 2011.

³ <https://typeset.io/papers/i-can-get-to-a-happy-place-by-visiting-nature-the-benefits-3jp13guy>

⁴ <https://typeset.io/papers/step-by-step-a-feasibility-study-of-a-lunchtime-walking-3qu5t2ruh1>

- **Forebygge sykdommer:** Gåing kan redusere risikoen for kroniske sykdommer som diabetes type 2, osteoporose og visse typer kreft⁵.

Inkorporer gåing i arbeidsdagen

Selv om arbeidsdagen kan være travel, er det mange måter å inkludere mer gåing på. Her er noen praktiske tips:

- 1. Gå til og fra jobb:** Hvis mulig, gå hele eller deler av veien til og fra jobb. Dette kan være en flott måte å få litt ekstra aktivitet på, samtidig som du får frisk luft.
- 2. Bruk lunsjpausen:** Bruk litt av lunsjpausen til en gåtur. En rask 10–15

minutters tur kan gi en god energiboost for resten av dagen.

- 3. Trappегåing:** Velg trappene i stedet for heisen. Trappегåing er en flott måte å øke pulsen på og styrke ben- og setemusklene.
- 4. Korte gåpauser:** Ta korte gåpauser hver time. En rask tur rundt kontoret eller bygningen kan bryte opp stillesittingen og gi deg en liten energiboost.

Spre gleden – arranger gåmøter!

Et gåmøte, også kjent som et «walking meeting» på engelsk, er et møte som holdes mens deltakerne går sammen, i stedet for å sitte rundt et bord eller i et møterom. Dette konseptet er blitt stadig mer populært som et alternativ til tradisjonelle møter, med flere fordeler både for helse og produktivitet.

Gåmøter kan øke kreativiteten hos deltakerne, den uformelle atmosfæren kan gjøre det enklere å uttrykke seg fritt, og møtene blir ofte kortere og mer fokusert.

Slik gjør du:

- Velg en passende rute som er trygg og behagelig å gå.
- Informer deltakerne på forhånd slik at de kan kle seg passende.
- Ha en klar agenda for å holde møtet fokusert.
- Bruk digitale verktøy, som stemmeopptakere på mobilen, for å ta notater underveis.
- Begrens antall deltakere til en liten gruppe for å sikre god kommunikasjon og interaksjon.

⁵ <https://typeset.io/papers/associations-between-neighborhood-walkability-physical-1fy0841se8>

	DOS- MER		UKE- DEL KJØRE- TØY				ROMER- TALL 100		
	LEVE REVISOR- FOREN- INGEN HAR DET				PREFIKS, 1 MILLI- ARDEDEL		OSS		
								JAZZ- STEN- ME	
	LUGOM		HEN- VENDE, RETTE		FARGE				
			NESTE UTLØP- ERNE				HOP, FLOKK FOR- STYRER		
ROMER- TALL 10		BRIE							
REGN- SKAPS- STANDARD									
	RUSSISK ELV		LØS- NING	LOVI RETT				ANKER- PLASS	
	DANS				LANKA LEDER, STYRER				
				BANAL, SIMPEL ELKOM- PONENT				LIVS- LYST	DEKA
MILITÆR- ØVELSENE								KNA	
GRO- SÅR									
		RYKKE KJØR- KJELKE			BLÅSE		SEL- SKAPS- FORM	LÅS- DEL	
RAPPORT- PORTAL					SISTE				
RES								ROMER- TALL 500	ROMER- TALL 1000

Kryssordfjatter: Rolf Bangseid

Svar på kryssordet finner du på side 19