Godt for kroppen!

Treningsdagbok

Start i dag...!

MEDA

Navn .....

Adresse .....

Telefon .....

Blodtrykk 1 _____ / _____ Dato .....

Blodtrykk 2 _____ / _____ Dato .....

Blodtrykk 3 _____ / _____ Dato .....

Blodtrykk 4 _____ / _____ Dato .....

Blodtrykk 5 _____ / _____ Dato .....

Kolesterol 1 _____ Bør ned ☐ Dato .....

Kolesterol 2 _____ Bør ned ☐ Dato .....

Kolesterol 3 _____ Bør ned ☐ Dato .....

Vekt _____ Bør ned ☐ opp ☐

BMI $\frac{\text{vekt}}{\text{høyde x høyde}}$ (høyde i m) _____

Det er ikke så mye som skal til!

Å ha et sunt kosthold og en livsstil som er aktiv nok til å gi helsegevinst, er ikke så vanskelig som mange tror. Du trenger verken å følge strenge dietter eller harde treningsprogrammer. Det viktigste er hva du gjør i det daglige.

De fleste av oss kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, visse former for kreft, diabetes og overvekt ved hjelp av noen få, enkle omleggginger av den daglige rutinen. Følger du tipsene i dette heftet, kommer du langt på vei.

Rådene er sammenfallende med råd fra helsemyndighetene (Helsedirektoratets opplysningshefter om Grønn resept).

“Fysisk inaktivitet er i ferd med å bli fremtidens store helseproblem”

Verdens helseorganisasjon

- ♥ 50 % av alle reiser under 1 km foretas med bil
- ♥ Muskelarbeid er erstattet av maskiner
- ♥ Stadig mer tid tilbringes foran datamaskin og TV
- ♥ Mer enn 50 % av den voksne befolkning er for stillesittende

Men vi kan gjøre noe med det!

Fysisk aktivitet gir:

- ♥ Økt overskudd og livsglede
- ♥ 50 % redusert risiko for å utvikle hjerte-karsykdommer
- ♥ 50 % redusert risiko for å utvikle diabetes type 2
- ♥ 30 % redusert risiko for økt blodtrykk
- ♥ 10–50% redusert risiko for kreft, avhengig av krefttype

Generelle helseråd ved høyt blodtrykk

- ♥ Vær fysisk aktiv. Helst 30 minutter hver dag
- ♥ Spis sunn kost, og begrens saltinntaket
- ♥ Sørg for rikelig søvn (helst 8 timer)
- ♥ Unngå vedvarende stress
- ♥ Stump røyken
- ♥ Begrens alkoholinntak
- ♥ Ta foreskrevne medisiner
- ♥ Unngå overvekt
- ♥ Mål blodtrykket regelmessig

Nøkkelråd for bedre helse

- ♥ Spis mer grønnsaker, frukt og bær (“5 om dagen”)
- ♥ Spis fiberrike (grove) korn- og brødvarer
- ♥ Spis mer fisk – både som pålegg og middag
- ♥ Velg magre kjøtt- og meieriprodukter
- ♥ Velg myk margarin eller olje
- ♥ Begrens inntaket av sukkerholdige mat- og drikkevarer
- ♥ Vær forsiktig med salt
- ♥ Vann er den beste tørstedrikken

Det aktive alternativet

- ♥ Gå eller sykle i stedet for å bruke bil
- ♥ Ta trappen i stedet for heisen
- ♥ Hagearbeid er god mosjon, likeså husarbeid og bilvask
- ♥ Finn deg noen trimvenner
- ♥ Er du glad i hunder, skaff deg en turkamerat som må ha mosjon hver dag

Effekter av fysisk aktivitet

Undersøkelser tyder på at helsegevinst av aktivitet (redusert blodtrykk, kolesterol, kroppsvekt og sannsynlighet for diabetes type 2) først og fremst er avhengig av det totale energiforbruket. Dette bestemmes både av intensitet og treningslengde. Jo mindre intensitet, desto lengre varighet behøves. Del gjerne opp i flere økter av minst 10 minutters varighet. For mange vil en økning i hverdagsaktiviteten kunne ha stor betydning.

I aktivitetsoversikten indikeres intensitetsnivå som kan gis følgende forklaring:

Ganske lett
Rolig gange, rake gress (ikke andpusten)

Litt anstrengende
Hurtig gange (ca.1 km på 10 min.), sykle 12 km/t, bordtennis, danse, klippe plen (uten motor) (noe andpusten)

Anstrengende
Løpe, sykle 20 km/t (meget andpusten)

Dato: 5.11. Total aktivitet varighet: 40 min.

Aktivitetsnivå: ☐ ☑ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

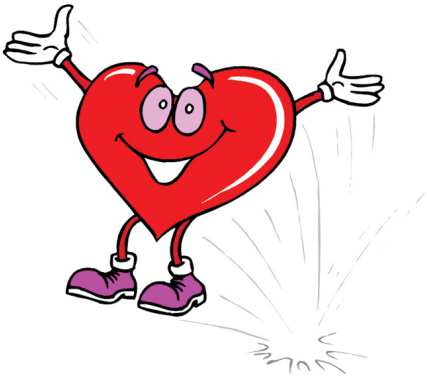
Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Dato: Total aktivitet varighet:

Aktivitetsnivå: ☐ ☐ ☐

Lege (stempel)



Meda A/S • Askerveien 61 • 1384 Asker
Tlf. 66 75 33 00 • Fax. 66 75 33 33
E-post: info@osl.meda.se

Layout og produksjon: E. Stranden