

Det å være i bevegelse er godt for helsa, både den fysiske og ikke minst den psykiske helsa. Det er ikke så mye som skal til for å få en veldig god effekt. Forskning har vist at ved å være i aktivitet hvor du føler deg litt andpusten og føler at du tar i litt tre ganger i uken av 30 minutter, så henter du ut store deler av helsegevinstene fysisk aktivitet gir.

Mange ønsker å etablere gode vaner for fysisk aktivitet, men vaner tar ofte litt tid å etablere. Tips for å få fysisk aktivitet som en vane er å begynne forsiktig og finne en aktivitet du liker å gjøre. Da er sjansen større for at du fortsetter!

Nedenfor er det satt opp et skjema over dager fra den 15.mars og fire uker fremover. I dette skjemaet skal du føre inn de dagene du er i aktivitet i 30 min, hvor du blir litt andpusten og føler at du tar i litt. Klarer du å gjennomføre slik aktivitet tre ganger i uken i disse fire ukene, er du med i trekningen av flotte premier. Det trenger ikke være 30 minutter sammenhengende, men kan deles opp i mindre bolker (eks. 2x15 min eller 3x10 min). Du skal skrive inn hvilken aktivitet du gjør og varighet på aktiviteten.

Send skjemaet på mail til: frisklivssentralen@eidskog.kommune.no
eller lever skjemaet på Tyrielden Eidskog bibliotek.
Innleveringsfrist er: fredag 16.april

Aktivitetslegen og hjerneforsker Ole Petter Hjelle spør ofte pasientene sine:

«Jeg har en pille til deg, og den pillen vil gi deg et lenger og bedre liv, den halverer risikoen din for demens, depresjon og diabetes og i tillegg så gjør den deg mer intelligent, den bedrer stressmestringen din, øker hukommelsen, bedrer oppmerksomheten. Den er gratis, den er bivirkningsfri. Vil du ha den?».

Svaret på dette spørsmålet er i så og si hundre prosent av tilfellene: JA! Da svarer jeg igjen pasientene mine: «Saken er at behandlingen – den har vi jo allerede! Vi har kjent til denne behandlingen i hundrevis av år, det er bare ikke en pille. Det er en halvtime, tre ganger i uken»

Håper motivasjonen for å delta ble litt sterkere nå.

Lykke til!

Dato:	Aktivitet:	Varighet:
15.mar		
16.mar		
17.mar		
18.mar		
19.mar		
20.mar		
21.mar		
22.mar		
23.mar		
24.mar		
25.mar		
26.mar		
27.mar		
28.mar		
29.mar		
30.mar		
31.mar		
01.apr		
02.apr		
03.apr		
04.apr		
05.apr		
06.apr		
07.apr		
08.apr		
09.apr		
10.apr		
11.apr		
Navn:		Telefonnr:

Noen fine nettsider med gode tips til aktiviteter og hvordan komme igang:

<https://www.helsenorge.no/globalassets/dokumenter/30tipstildine30.pdf>

<https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/gode-rad-for-a-bli-mer-fysisk-aktiv/>

<https://norskfriluftsliv.no/365-tips-til-hvordan-du-kan-fa-1omdagen/>

EIDSKOG 
MARKEDSFORENING



TYRIELDEN
EIDSKOG BIBLIOTEK