



Träff 3

Kost & motion

Välj någon av frågorna som intresserar dig, eller välj i gruppen vad ni vill diskutera.



"Försöker gå på gym ett par gånger i veckan för att få hjälp med kroppens värmereglering och också hålla vikten."

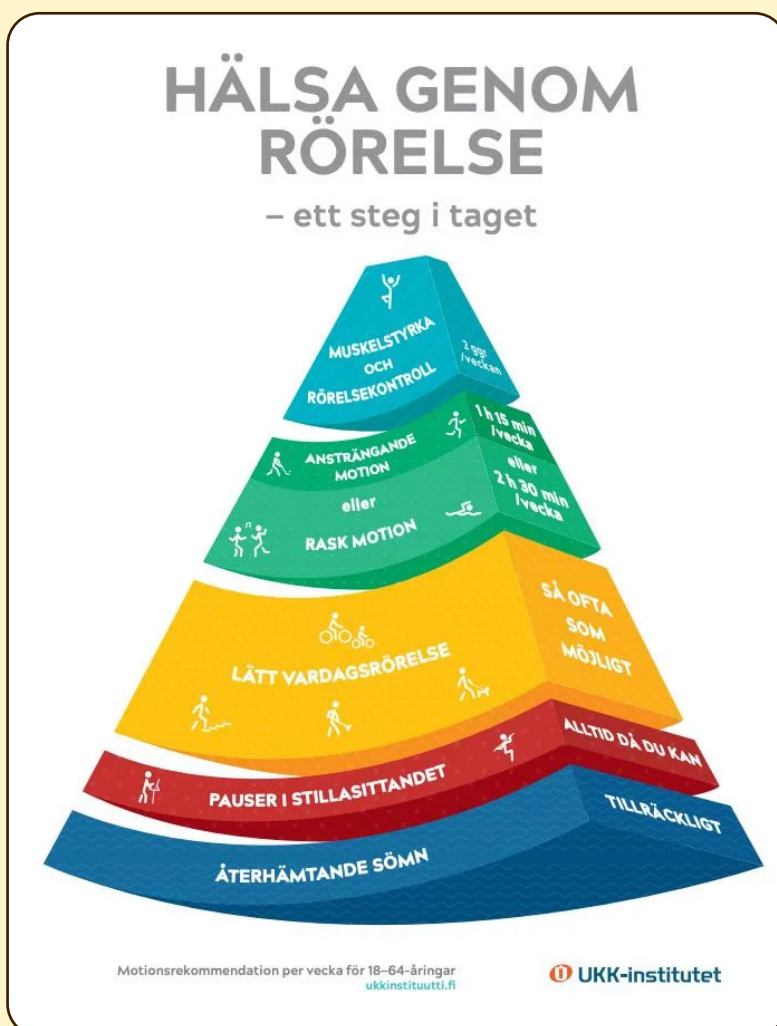
Diskussionsfrågor:

1. Vilka tankar väcker videon hos dig?
2. Har du tips om hur man kommer igång med, och upprätthåller regelbunden fysisk aktivitet?
3. Finns det något som hindrar dig från att motionera regelbundet i vardagen, i så fall vad?
4. Har du erfarenheter av olika motionsformer? Berätta gärna vilken aktivitet som passar just dig.
5. Är styrketräning bekant för dig eller är det något som du kunde tänka dig att börja med? Du som har mer erfarenhet av styrketräning kan dela med dig av tips och idéer.

Extra material

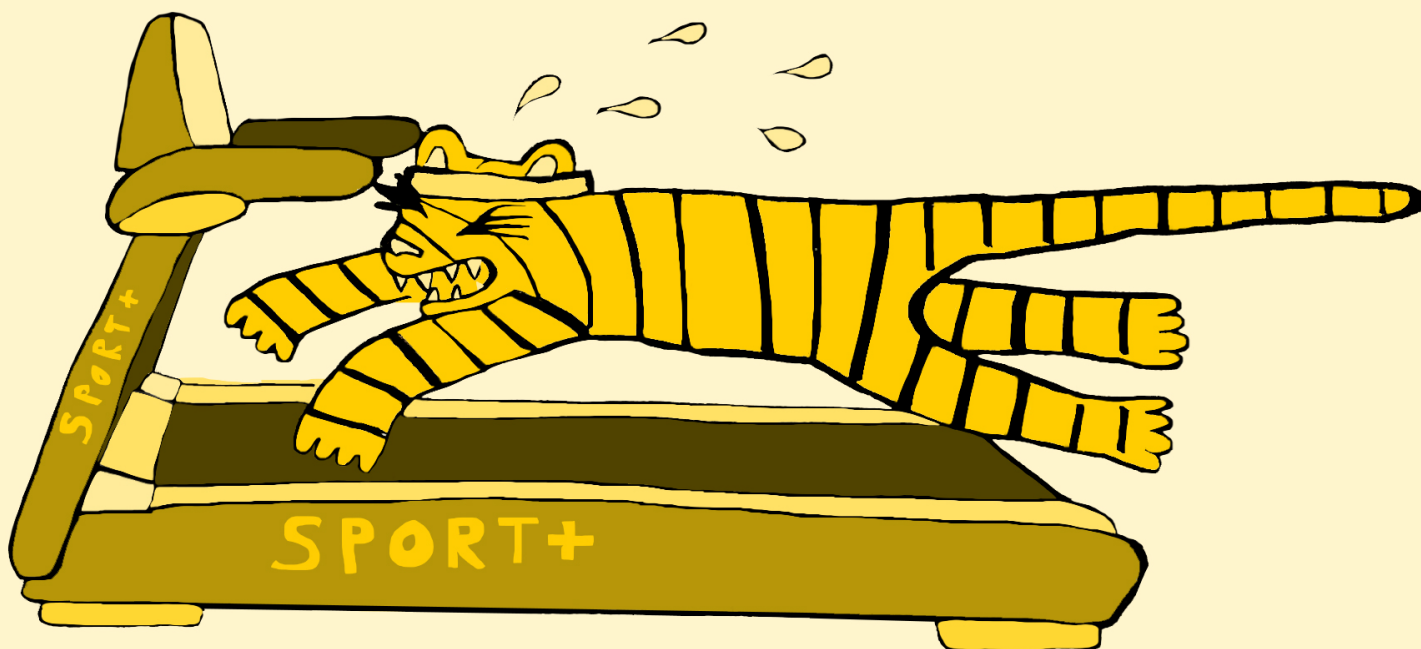
Titta på bilden nedan av de nationella motionsrekommendationen för 18-64-åringar.

- Vilka tankar eller känslor väcker motionsrekommendationerna hos dig?
- Vilken eller vilka delar tycker du att är lätta att uppfylla och vilken/vilka delar är mera utmanande?



Tips:

- Hitta en motionskompis. Det är lättare att komma i väg när någon väntar på dig!
- Börja i liten skala och öka långsamt. Tänk att det räcker med att du motionerar 15 minuter denna gång. Ofta kommer du att fortsätta en stund till när du väl kommit i gång.
- Våga testa nya motionsformer. Du har kanske ännu inte hittat just den form av rörelse som ger dig glädje.
- Satsa på en rörlig livsstil i vardagen. Promenera, ta trapporna och hitta andra sätt att motionera i vardagen.
- Fundera över vad som inspirerar dig! Är det bra musik, solsken ute, nya motionskläder, vacker natur, träningsklocka ... Satsa på det som får dig att komma i gång.
- Skjut inte fram träningen till imorgon – idag är en bra dag att börja!





Veckans klimakterieutmaning:

- Leta efter ett lämpligt styrketräningpass på youtube. Det finns både korta och längre pass. Välj ett pass som kan göras hemma utan redskap.



”Jag har blivit medveten om hur framförallt muskelträning kan förebygga vallningar, det känns skönt att man själv kan göra något åt saken. Också att allmän träning kan ge bättre humör och så.”