

SUNDHED



REAL MAGIC
LIFE + MASTERY

SUNDHED

HELBREDS JOURNAL

Højde: _____

Vægt: _____

BMI (vægt / højde x højde): _____

Blodtryk: _____

Vægt	BMI	Sygdom og dødelighed
Undervægtig	Under 18.5	Let forøget
Normalvægtig	18.5 -24.9	lav
Overvægt	25-29.9	Let forøget
Fedme grad I	30-34.9	forsøget

NOTER	
-------	--

SUNDHED

RYGNING

Ryger du ja/nej: _____

Hvor meget ryger du dagligt: _____

Hvor længe har du røget: _____

Hvad giver det dig at ryge:

Hvordan påvirker rygning dit daglige liv og din sundhed:

Har du tidligere forsøgt at stoppe? Hvis ja, hvad har været dine erfaringer:

Hvilke fordele ser du ved at stoppe med at ryge på kort sig og på lang sigt?:

Hvad tror du vil være de største udfordringer ved at stoppe med at ryge?:

SUNDHED

Hvilke situationer, steder eller aktiviteter udløser normalt trangen til at ryge?

Skriv her:

Råd til at stoppe med at ryge

Det er vigtigt at have en plan på forhånd for hvad du skal gøre, når trangen til at ryge melder sig, dette forhindre at du træffer valg ud fra følelserne og er med til at lave en ny programmering i hjernen.

Skriv her:

Find en person eller flere personer der vil støtte dig, fortæl dem at du ønsker at stoppe med at ryge, fortæl hvad det vil give dig at stoppe og bed dem hjælpe dig med dit mål.

Skriv navn på den eller disse personer her:

SUNDHED

Hvad sker der i din krop efter du har røget sidste gang?

Efter 20 minutter:

Blodtrykket og pulsen falder til mere normale niveauer.

Efter 8 timer:

Nikotinniveauet i blodet falder, og iltmængden i blodet stiger til normale niveauer.

Efter 24 timer:

Risikoen for hjerteanfald begynder at falde.

Efter 48 timer:

Nikotinniveauet i kroppen er næsten halveret. Smags- og lugtesans begynder at forbedre sig.

Efter 72 timer:

Vejtrækningen bliver lettere, og bronkierne slapper af, hvilket letter vejtrækningen.

Efter 2-12 uger:

Blodcirkulationen forbedres markant, og det bliver lettere at udføre fysisk aktivitet.

Efter 1-9 måneder:

Hoste og andre vejtrækningsproblemer begynder at aftage, og lungernes funktion forbedres.

Efter 1 år:

Risikoen for hjertesygdomme er halveret i forhold til en ryger.

Efter 5 år:

Risikoen for slagtilfælde reduceres til det samme niveau som en ikke-ryger.

Efter 10 år:

Risikoen for lungekræft er halveret sammenlignet med en ryger.

Efter 15 år:

Risikoen for hjertesygdomme er på samme niveau som for en ikke-ryger.

SUNDHED

ALKOHOL

Alkohol spiller en stor rolle i mange sociale sammenhænge, men det er vigtigt at være opmærksom på dets indvirkning på vores helbred og livsstil. Moderat alkoholforbrug kan være acceptabelt for nogle, men overdreven eller regelmæssigt forbrug kan have alvorlige helbredsmæssige konsekvenser.

Alkohol påvirker ikke kun leveren, men kan også negativt påvirke mental sundhed, søvnkvalitet, vægt og øge risikoen for sygdomme som hjertesygdomme og kræft. Overdreven alkoholforbrug kan desuden føre til afhængighed, sociale problemer og ulykker.

For at mindske helbredsrisici anbefales det, at voksne begrænser deres alkoholforbrug til højst 14 genstande om ugen for mænd og 7 genstande om ugen for kvinder, fordelt over flere dage og undgår store mængder på én gang.

Vær opmærksom på følgende:

- Kend dine personlige grænser og effekten af alkohol på dig.
- Overvej alternativer til alkohol, som alkoholfrie drikke, ved sociale arrangementer.
- Vær bevidst om dine drikkevaner, især i forhold til følelsesmæssigt forbrug, som når du drikker for at forbedre humøret eller dæmpe tristhed.

Er der et dagligt forbrug af alkohol: _____

Bruger du alkohol til at falde ned på efter en hektisk dag:

Hvad giver alkohol dig af positive ting:

SUNDHED

Hvad giver alkohol dig af negative ting:

Påvirker alkohol nogle af dine sociale relationer:

NOTER

SUNDHED

SØVN

Søvn er essentiel for din generelle sundhed og trivsel, og det betaler sig at investere tid og indsats i at opnå en god nats søvn.

Søvn er en af de mest vitale funktioner i vores liv og er ikke blot en hvileperiode for krop og sind, men også en tid, hvor vigtige biologiske processer foregår. Søvn er kritisk for vores kognitive funktioner, idet det er under søvnen, at hjernen konsoliderer hukommelse, bearbejder information og undergår reparationer. Mangel på søvn kan resultere i nedsat koncentration, hukommelse og problemløsningsevne.

Fysisk sundhed er også dybt afhængig af søvn. I løbet af natten reparerer og genopbygger kroppen celler, styrker immunforsvaret og regulerer hormoner. Utilstrækkelig søvn har været knyttet til en række sundhedsproblemer, såsom hjertesygdomme, diabetes, overvægt og et svækket immunforsvar.

Desuden lider vores følelsesmæssige velbefindende under søvnmangel. Det kan øge risikoen for angst, depression og andre psykiske lidelser.

Her er anbefalingerne for, hvor mange timers søvn der anbefales pr. nat, afhængigt af alder:

- Nyfødte (0-3 måneder): 14-17 timer
- Spædbørn (4-11 måneder): 12-15 timer
- Småbørn (1-2 år): 11-14 timer
- Børnehavebørn (3-5 år): 10-13 timer
- Skolebørn (6-13 år): 9-11 timer
- Teenagere (14-17 år): 8-10 timer
- Unge voksne (18-25 år): 7-9 timer
- Voksne (26-64 år): 7-9 timer
- Ældre voksne (65+ år): 7-8 timer

Flere faktorer kan påvirke, hvis du oplever søvnbesvær, og det kan tage tid at etablere en god søvnrutine. Det er vigtigt at blive bevidst om, hvilke faktorer der kan påvirke dit søvnmønster. For at hjælpe dig har vi beskrevet nogle almindelige årsager til søvnproblemer, og vi anbefaler, at du fører en søvndagbog for at få bedre indsigt i dine søvnvaner.

SUNDHED

Årsager til søvnforstyrrelser

- Stress og angst
- Depression
- Overforbrug af koffein eller alkohol
- Utilstrækkelig fysisk aktivitet
- Forstyrrelser i søvmiljøet (f.eks. støj og lys)
- Brug af elektroniske enheder før sengetid
- Medicinske tilstande som søvnapnø og restless legs syndrome
- Indtagelse af visse mediciner eller kosttilskud
- Fordøjelsesproblemer eller smerter
- Hormonelle ændringer (f.eks. under graviditet eller overgangsalder)
- Kroniske smerter eller sygdomme
- Bekymringer eller tankemylder før sengetid
- Skiftende arbejdstider eller jetlag

Mine årsag/årsager til søvnproblemer. Skriv nedenfor:

NOTER

SUNDHED

Her er nogle råd til at forbedre din søvnkvalitet:

Fastlæg en regelmæssig søvnplan:

Gå i seng og stå op på samme tid hver dag, også i weekenderne. Dette hjælper med at regulere dit biologiske ur.

Skab en behagelig soveomgivelse:

Sørg for, at dit soveværelse er mørkt, køligt og stille. Brug ørepropper, hvis det er nødvendigt.

Undgå skærme før sengetid:

Blåt lys fra elektroniske enheder kan forstyrre din produktion af søvnhormonet melatonin. Undgå skærme mindst en time før sengetid.

Dyrk regelmæssig motion:

Motion kan forbedre din søvnkvalitet, men undgå intens træning lige før sengetid, da det kan være opkvikkende.

Begræns koffein og alkohol:

Undgå disse stoffer tæt på sengetid, da de kan forstyrre din søvnrytme.

Skab en afslappende aftenrutine:

Indfør afslappende aktiviteter som læsning, meditation eller et varmt bad før sengetid for at fremme indsovning.

Undgå store måltider og meget væske før sengetid:

Store måltider kan give fordøjelsesproblemer, og for meget væske kan øge nattelige toiletbesøg.

Stå op, hvis du ikke kan sove:

Hvis du ikke kan falde i søvn inden for 20-30 minutter, stå op og beskæftig dig med en rolig aktivitet i et andet rum, indtil du føler dig søvngig.

Ved at følge disse råd kan du arbejde hen imod en bedre søvn og dermed en bedre generel sundhed.

SUNDHED

Søvn dagbog

	Man	Tir	Ons	Tors	Fre	Lør	Søn
Antal opvågninger							
Søvnlængde Samlede varighed af din søvn inkl. evt. vågne perioder							
Stressniveau 1-10							
Aktiviteter før sengetid, noter hvilke aktiviteter du udførte før sengetid, såsom at læse, se tv eller brug af elektroniske apparater							
Søvnfaktorer Inkluder evt. faktorer der kan påvirke din søvn, såsom indtagelse af koffein, alkohol, fysisk træning eller medicin indtag							
Følelser ved opvågning							

SUNDHED

KOST

En sund livsstil omfatter flere aspekter såsom motion, søvn og især kost. En ernæringsrigtig kost er essentiel for god sundhed og velvære. Ved at vælge sundere fødevarer og indarbejde sunde spisevaner kan du forbedre dit energiniveau, styrke dit immunforsvar og reducere risikoen for kroniske sygdomme.

En sund kost bør være varieret og indeholde fødevarer fra alle de vigtigstenæringsgrupper:

Frugt og grøntsager:

Rig på vitaminer, mineraler, fibre og antioxidanter.

Fuldkorn:

Eksempler inkluderer brune ris, quinoa, havre og fuldkornspasta, som giver langsom frigivelse af energi og fiber.

Magert protein:

Kilder som fisk, kylling, bønner, linser, æg og magre mejeriprodukter.

Sunde fedtstoffer:

Nødder, frø, avocadoer og olivenolie støtter hjertesundheden og holder hud og hår sundt.

Vand:

Vigtigt for daglig hydrering og kropslige funktioner.

Refleksionsspørgsmål om din kost:

Hvordan vil du beskrive dit forhold til mad og ernæring?

SUNDHED

Hvilke fødevarer giver dig mest energi og velvære?

Er der fødevarer eller drikkevarer, som du føler påvirker dig negativt?

Hvordan er din evne til at planlægge og forberede sunde måltider?

Hvilke udfordringer møder du i bestræbelserne på at opretholde en sund kost?

Hvordan påvirker din nuværende kost dit mentale og fysiske velbefindende?

Hvilke ændringer kunne du tænke dig at foretage for at forbedre dit helbred?

Hvordan vil du beskrive din viden om ernæring og sund spisning?

SUNDHED

Har du specifikke mål med din kost, såsom vægttab, øget energi eller bedre fordøjelse?

En simpel model for en sund kost er T-tallerkenmodellen:

Forestil dig din tallerken delt med en T. Den øverste halvdel fyldes med grøntsager, bær og frugt, mens de to nederste sektioner fyldes med kulhydrater og protein.

Specielle kostplaner:

Hvis du overvejer en specifik diæt som f.eks. en Low carb high fatdiæt, er det vigtigt at konsultere din læge for regelmæssige blodprøver, da kolesterolniveauer kan påvirkes.

NOTER

SUNDHED

BLODTRYK

Blodtrykket måler den kraft, som blodet udøver mod blodkarrenes vægge, mens det cirkulerer gennem kroppen. Et normalt blodtryk er essentielt for optimal sundhed og funktion af kroppens organer og systemer. For voksne mellem 18 og 80 år bør blodtrykket ligge mellem 120/135/70-85, og det kan være lidt højere for personer over 80 år.

Forhøjet blodtryk, også kendt som hypertension, opstår, når blodtrykket konstant er over det normale niveau. Dette kan være en alvorlig tilstand, der øger risikoen for hjertesygdomme, slagtilfælde, nyresygdomme og andre sundhedsproblemer. Blodtrykket anses for forhøjet, hvis det ved gentagne målinger overstiger 140/90, eller 130/80 for personer med diabetes.

Flere faktorer kan bidrage til udviklingen af forhøjet blodtryk, herunder:

Livsstilefaktorer:

Usunde kostvaner, overvægt, inaktivitet, rygning og overdreven alkoholforbrug kan alle øge blodtrykket. En sund livsstil med regelmæssig motion, en afbalanceret kost, og begrænsning af alkohol og rygning kan hjælpe med at kontrollere blodtrykket.

Genetik:

En genetisk disposition for hypertension betyder, at nogle mennesker har en øget risiko for forhøjet blodtryk baseret på familiær historie. Disse personer bør være særligt opmærksomme på en sund livsstil.

Aldring:

Risikoen for forhøjet blodtryk stiger med alderen, på grund af ændringer i kroppens strukturer og funktioner.

Andre medicinske tilstande:

Tilstande som diabetes, nyresygdomme og søvnapnø kan øge risikoen for forhøjet blodtryk.

Vedvarende stress:

Langvarig stress kan øge blodtrykket ved at udløse frigivelse af stresshormoner som kortisol og adrenalin, som øger hjertefrekvensen og indsnævrer blodkarrene.

For at opnå og vedligeholde et normalt blodtryk er det vigtigt at tage højde for disse faktorer i en samlet livsstilsstrategi.

SUNDHED

MOTION

Motion spiller en afgørende rolle for både fysisk og mental sundhed. Regelmæssig fysisk aktivitet har mange fordele, herunder styrkelse af hjerte og kredsløb, forbedring af muskelstyrke og udholdenhed, samt forbedring af humør og mental velvære. Når vi træner, stimuleres frigivelsen af neurotransmittere som serotonin og dopamin i hjernen, som er afgørende for følelsesregulering.

Serotonin, ofte kaldet "lykkehormonet," bidrager til følelser af ro og tilfredshed, mens dopamin er forbundet med belønning og glæde.

Regelmæssig motion øger frigivelsen af disse neurotransmittere, hvilket kan forbedre humør, reducere angst og stress, og øge velvære og selvværd. Dette kan lede til en bedre mental tilstand og øget livsglæde.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

Sundhedsstyrelsen anbefaler mindst 30 minutters fysisk aktivitet dagligt for voksne. Det vigtigste er, at aktiviteten får dig let forpustet.

Refleksionsspørgsmål til at forbedre din motionsrutine:

Hvor ofte dyrker du motion i løbet af en typisk uge, og hvilke former for motion foretrækker du?

Hvad motiverer dig til at dyrke motion, og hvilke barrierer forhindrer dig i at være mere aktiv?

Hvilke fordele oplever du ved regelmæssig motion, både fysisk og mentalt?

SUNDHED

Hvordan kan du integrere mere motion i din daglige rutine? Er der ændringer, du kan foretage i din tidsplan eller prioriteringer for at indarbejde mere fysisk aktivitet?

Hvilke nye aktiviteter eller træningsformer kunne være sjove at prøve? Hvordan kan du gøre motion til en mere fornøjelig del af din hverdag?

Har du brug for yderligere viden eller vejledning om, hvordan du kan komme i gang med eller opretholde en motionsrutine? Hvor kan du søge den nødvendige støtte eller information?

Hvordan vil du overvinde eventuelle tilbagefald eller udfordringer på vejen mod en mere aktiv livsstil? Hvordan holder du dig motiveret og vedholdende?

Ved at besvare disse spørgsmål kan du få en bedre forståelse af din nuværende motionsvaner og inde veje til yderligere forbedring.

NOTER	
-------	--

SUNDHED

Life Hacks. Her er nogle tips til at forbedre din sundhed og velvære:

Vinterbadning:

Selvom det kan virke skræmmende, har vinterbadning flere sundhedsmæssige fordele, herunder styrket immunforsvar, forbedret cirkulation og øget mental klarhed. Start langsomt og væn dig gradvist til det kolde vand.

Meditation:

Meditation kan hjælpe med at reducere stress, forbedre søvnkvaliteten og øge følelsen af ro og klarhed. Find et stille sted, sid ned og fokuser på din vejtrækning, eller brug en guidet meditation for at komme i gang.

Priorité søvn:

God nattesøvn er afgørende for en sund krop og et sundt sind. Skab et beroligende søvnritual, undgå skærme før sengetid og sørg for at sove i et behageligt miljø.

Hydrering:

Det er vigtigt at holde sig hydreret for optimal sundhed. Bær en genopfyldelig vandflaske og sæt dig selv et dagligt mål for vandindtag.

Grøntsager ved hvert måltid:

Grøntsager er en vigtig kilde til næringsstoffer, fibre og antioxidanter. Tilføj grøntsager til alle måltider, inklusiv morgenmad, ved at blande dem i omeletter, smoothies eller havregryn.

Regelmæssig motion:

Motion er afgørende for at opretholde en sund krop og et sundt sind. Find en form for motion, du nyder, såsom gåture, løb, yoga eller dans, og gør det til en fast del af din rutine.

Tag ansvar:

Tag lederskab i din egen sundhed ved at træffe sunde valg og sætte personlige mål. Vær opmærksom på dine egne behov og priorité dit velvære.

• • • •

SUNDHED

Spis hele fødevarer:

Fokuser på at spise en kost rig på hele, uforarbejdede fødevarer som frugt, grøntsager, fuldkorn, magert protein og sunde fedtstoffer for at give din krop de næringsstoffer, den har brug for.

Prøv periodisk faste:

Periodisk faste, som f.eks. 16/8-metoden, kan have sundhedsmæssige fordele, herunder vægttab og forbedret insulinrespons. Eksperimentér med forskellige fastepraksisser for at finde, hvad der virker bedst for dig.

Søg støtte:

Tøv ikke med at bede om hjælp, når du har brug for det, hvad enten det er fra venner, familie eller professionelle. At dele dine udfordringer og søge støtte kan lette byrden og styrke din mentale sundhed.

Husk, sundhed er en kontinuerlig proces, ikke en destination. Vær tålmodig med processen, vær selvkærlig og søg støtte, når det er nødvendigt. Ved at integrere disse værktøjer og strategier kan du styrke både krop og sind på en holistisk måde.

God fornøjelse,

Anders, Maja, Jess & Real Magic teamet

NOTER