

Sund mad og motion

– lille indsats til hverdag gør
stor forskel for din sundhed

www.pension.dk



Bevæg dig hver dag

– lidt er altid bedre end ingenting

Motion er ikke alene godt for dit helbred. Det giver dig også mere energi og større velvære.

Motion kræver ikke nødvendigvis, at du tager træningstøj på eller går til fitness. Det vigtigste er, at du bevæger dig hver dag. Det er godt, hvis du får indarbejdet nogle gode vaner.

Få motion dér, hvor det passer dig bedst. Det kan være i fritiden eller på arbejde, i hjemmet eller ude i naturen. Forsøg at gøre det til en naturlig del af din hverdag.

.....

Prøv at blive forpustet og svede et par gange hver uge i ca. en halv time. Du kommer i bedre form og får mere styrke i muskler og knogler.

.....

Sådan får du motion hver dag

Her er nogle eksempler på, hvordan motion bliver en del af din hverdag. Noget gør du måske allerede – jo mere jo bedre:

- › Tag cyklen på arbejde
- › Tag en ekstra tur op og ned af trapperne
- › Gå rundt, mens du taler med kollegerne eller i telefon
- › Lav havearbejde og gå en ekstra tur med hunden
- › Parker bilen et stykke væk fra supermarkedet, når du handler
- › Dyрк sport med dine kolleger eller venner

Det er aldrig for sent at gå i gang – og lidt er altid bedre end ingenting. Vigtigst er det, at du får bevæget dig lidt hver dag.



”Du lever længere, hvis du cykler hver dag. Også havearbejde, lange gåture og motionsløb forlænger dit liv med flere år. Det tæller alt sammen.” (Kilde: Sundhedsstyrelsen)

Spis noget sundt hver dag

Det du spiser betyder noget for din trivsel i hverdagen. Sund mad giver dig mere energi, bedre humør og løfter din generelle livskvalitet.

Med andre ord: Hvad du spiser og drikker har direkte indflydelse på, hvor sund du er. Og det betyder igen noget for, hvor godt du lever – og hvor længe.

Der er mange kostråd, og der kommer hele tiden nye til. Brug din fornuft – sund mad handler om, hvad du spiser hver dag.



”Sund mad gør en forskel! En lastbilchauffør, der spiser sund mad, reagerer 16 procent hurtigere på farlige situationer i trafikken end kolleger, der spiser junkfood.” (Kilde: 3F og rapporten Trafiksikkerhed og kost)

Det er vigtigt for din sundhed, at du spiser frugt og grøntsager hver dag. Gerne 5-6 stykker dagligt, men lidt er altid bedre end ingenting!

Sådan får du nok frugt og grøntsager i løbet af dagen

- › Morgenmad: Spis et stykke frugt sammen med fuldkornsbrød eller havregrynene. Drik også gerne et glas juice – det tæller for et stykke frugt.
- › Frokost: Få lidt af det grønne med i madpakken eller i kantinen, f.eks. tomat eller peberfrugt.
- › Aftensmad: Gør grøntsager til en fast del af aftensmaden.
- › Mellemmåltider: Spis frugt i stedet for kage, chokolade og slik.

Sluk tørsten i vand: Sodavand og sukker er usundt. Så hvorfor ikke slukke tørsten i vand? Det feder ikke, det skader ikke tænderne, og det løber frit fra hanen.

.....

Vand fører næring og energi rundt i din krop. På den måde er vand med til at holde din krop og hjerne i sund balance.

.....



Pas på dig selv

Denne folder er en del af et samarbejde mellem Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Gigtforeningen og PensionDanmark.

Hos patientforeningerne kan du få flere ideer til, hvordan du passer på dig selv med sund mad og motion. Læs mere på deres hjemmesider og få fri telefonisk rådgivning:

- › www.hjerteforeningen.dk
– eller ring til Hjertelinjen på 8020 3366.
- › www.cancer.dk
– eller ring til Kræftlinjen på 8030 1030.
- › www.gigtforeningen.dk
– eller ring til Gigtforeningens rådgivning på 3977 8080.

Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Gigtforeningen arbejder med forskning, forebyggelse og patientstøtte. Tilsammen har de over en mio. medlemmer, som får tilbudt målrettet rådgivning og støtte.

HJERTEFORENINGEN



Gigtforeningen
for alle med ondt i led, ryg og muskler

PensionDanmark

Gå ind på
[pension.dk/
sundhed/ovelser](http://pension.dk/sundhed/ovelser)

Her får du inspiration til øvelser, der styrker din krop. Du får også ideer til, hvor du kan læse mere om sund mad og andre sundhedstemaer.

Din pensionsordning i PensionDanmark sikrer dig en god opsparing til alderdommen. Samtidig giver ordningen dig og din familie tryghed i hverdagen i form af forsikringer, hvis du kommer på førtidspension, får en kritisk sygdom eller dør. Nogle medlemmer er også med i PensionDanmark Sundhedsordning.

Læs mere på www.pension.dk. Du kan også kontakte os på 7012 1330 eller service@pension.dk.

PensionDanmark
Kongens Vænge 8
3400 Hillerød
Telefon: 7012 1330
Fax: 7012 1331
service@pension.dk
www.pension.dk