



VIL DU HENTE DINE HELSEEFFEKTER MED TRIM?

Statistisk lev vi litt lengre no enn før. Dermed er det ekstra viktig å halde kroppen friskast mogeleg og i god form heile livet. Det kan du få starthjelp til her. Hovudpremien av trim er betre helse, men vi gir vekk aktivitetsarmband, øyretelefonar m.m., dersom du treng litt motivasjon til å kome i gang.

Ved fysioterapeut Ann Helen Kvamen og folkehelsekoordinator Mona Hjørnevåg.

Alle illustrasjonar: Pixabay

Kva trim bør eg velje?

Minst 60 minutt aktivitet er anbefalt for barn.

Men, *må* vi vaksne òg trimme minst 30 minutt kvar dag, eller 150 min kvar veke?

Og trene styrke to gonger i veka?

Kan eg dele den daglege trimmen opp?

Eg sit mykje på skule/jobb/heime. Kva må eg gjere for å oppvege dei negative effektane av det?

Om eg startar i dag: Når kjem fyrste helseeffekten?

Gjer det *du* synes er kjekt! 😊

Ein får helseeffekt av *all* aktivitet.

Men, for betre effekt bør du bli *litt* andpusten eller sveitt på ryggen.

All aktivitet er bra, og betre enn ingenting.

Derfor bør du legge lista di der *du* klarer, og heller auke opp i ditt eige tempo.

Helseeffekten er stort sett ferskvare. Best helseeffekt får vi når trim gjennomførast ofte og regelmessig. Dess høgare dose (inntil eit visst punkt), dess større effekt.

Ja! 😊 Innimellom er det vanskeleg å få trimmen i strekk.

Prøv då å dele opp og legge den inn i kvardagen slik at det totalt vert nok trim.

Stillesitting er ikkje bra. Anbefalingane er å ha jamlege avbrekk i stillesittinga.

Det er òg lurt å bevege seg meir i løpet av dagen.

Det tek 4-6 veker før du ser resultat, men dei fyrste helseeffektane kjem allereie den fyrste dagen! 😊

Slik kjem du i gang

Vel (kvardags)aktivitetar du likar

T.d. gå tur eller danse i stova?

Ikkje start for hardt

Finn drivkrafta di og lag ein realistisk plan

Er det noko du vil oppnå? Hugs at alle har hindre.

Finn ut kva som må til for å gjennomføre

Kor i kvardagen puttar du aktivitet inn? Kan du t.d. sykle eller gå til jobb/skule/butikk?

Sjekk om arbeidsplassen din gjev mogelegheit for aktivitet i arbeidstida, slik arbeidsmiljølova § 3-4 opnar for.

Må du ha med nokon?

Balanser matinntaket med aktivitetsnivået ditt

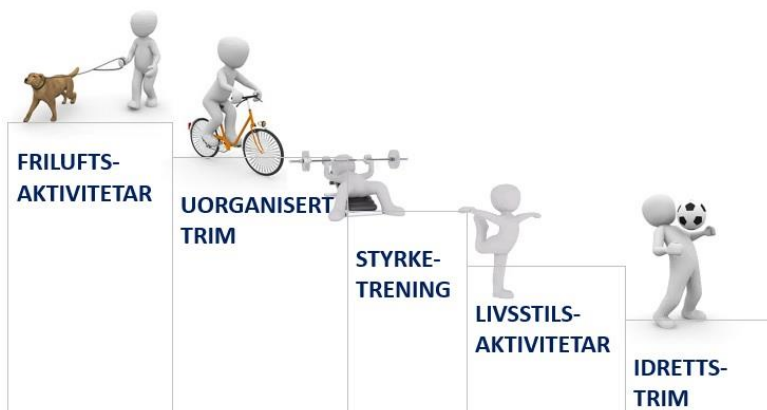
Vel sunne matvarer så ofte som mogeleg

Finn inspirasjon

Sjå Facebooksidene [Folkehelse i Solund](#), [Dine30](#) og ulike appar.

Sjå òg www.matportalen.no og www.helsedirektoratet.no

Folk flest trimmar der dei bur



HELSEEFFEKTER AV TRIM

