

Tag ansvar for dit eget helbred og skab forandringer i dagligdagen. Uden din egen indsats vil problemerne ofte vende tilbage igen med en gradvis forværring af symptomerne. Bilen kommer jævnligt til eftersyn og ved den mindste bule en tur på værkstedet. Vi ruster også hvis vi glemmer at pleje os selv.

Fysisk aktivitet giver dig et bedre liv. Den tid du investerer i at pleje din krop kommer tilbage gennem øget energi, et bedre helbred, større udholdenhed og psykisk overskud.

Motioner hver dag mindst en halv time og helst en time. Motionen kan uden problemer opdeles i perioder. Vælg de aktiviteter som du allerbedst kan lide. Når noget er sjovt er det lettere at komme i gang. Du kan fx. cykle, svømme eller gå en tur i rask tempo. Det er vigtigt, at du får pulsen i vejret for at forbedre din kondition.

Behandlerne hjælper dig så vidt muligt med at forstå årsagerne til dine problemer og vejleder dig med øvelser, træning og livsstilsændringer. Men det er din beslutning at ændre på hverdagen og føre det ud i livet.

Vi gør let ind i bestemte rutiner og mønstre. Med beslutsomhed og vedholdenhed kan vi ændre den måde, vi plejer at gøre tingene på.

Måske har du travlt og ikke meget tid til dig selv. Med en lang arbejdsdag, små børn og en krævende ægtefælle er det ikke sikkert, at du kan få tid til ret meget motion. Med en god planlægning kan meget alligevel lade sig gøre. Behandlerne hjælper dig med ændringer som er tilpasset din aktuelle situation og tidsbegrænsning.

Fordele ved fysisk aktivitet:

- din krop holder til mere
- du får mere energi
- du bliver ikke så let syg
- du får større fysisk overskud
- du sover bedre
- din vægt reguleres
- du forebygger livsstilssygdomme



OM FYSISK AKTIVITET OG DET GODE LIV