

# BOOTCAMP

En stærk og sund hverdag

Et forløb uden quick fixes  
– med plads til livet



# INDHOLD

---

## 1

Opstart, målsætning og  
planlægning

## 2

Styrketræning

## 3

Protein, portionsstørrelser

## 4

Grundlæggende ernæring



# INDHOLD

---

## 5

Energibalance,  
hverdagsbevægelse

## 6

Væske, vaner og balance

## 7

Søvn

## 8

Stress og restitution



# VELKOMMEN TIL!

---

Kære dig 

Tak fordi er med på dette forløb – og fordi du har givet dig selv lov til at prioritere din sundhed.

Jeg ved, at mange starter på et forløb med en blanding af håb og usikkerhed.  
Måske har du prøvet noget før, der ikke holdt.  
Måske har du tænkt, at det var dig, der manglede viljestyrke.

Det er ikke tilfældet.

En sund livsstil handler ikke om at gøre alting rigtigt.  
Det handler om at finde en måde at passe på dig selv, som kan fungere i et helt almindeligt liv med arbejde, familie, travlhed og træthed.

Der vil være perioder, hvor det hele spiller max – og perioder, hvor det ikke gør.

Begge dele er en del af processen.

Det vigtigste er ikke, at du aldrig falder ud af dine gode vaner, men at du ved,  
**hvordan du vender tilbage.**

Vær venlig over for dig selv og vær nysgerrig på din krop.  
Og husk, at **selv små valg kan gøre en stor forskel**,  
når de gentages over tid.

Jeg hepper på dig og glæder mig til at følge dig på rejsen!

De bedste hilsner  
Marianne



# NÅR DU HAR EN DÅRLIG DAG ELLER UGE

---

Denne side er til de uger, hvor energien er lav, motivationen mangler, eller hverdagen vælter dine planer.

Det er helt normalt – og ikke et tegn på, at du er på vej i den forkerte retning.

## **Husk dette:**

Én uge ødelægger ikke det, du har bygget op  
Du behøver ikke gøre det hele – lidt er nok  
Pauser og justeringer er en del af en sund livsstil

## **Gå tilbage til dit minimum**

Spørg dig selv:

Hvad er det mindste, jeg kan gøre for stadig at passe på mig selv og blive på sporet?

Det kan være:

En kort gåtur  
Ét styrketræningspas i stedet for to  
Regelmæssige måltider  
Mere søvn

Alt tæller.



# OPSTART OG MÅLSÆTNING

---

## **Det handler om at skabe et solidt fundament.**

Mange har tidligere prøvet at ændre livsstil med stor motivation – men uden en plan, der passede til deres liv.

Her starter vi anderledes.

Vi fokuserer på tryghed, forståelse og realistiske forventninger. Når du føler dig tryk i processen, bliver det nemmere at holde fast.

## **Sundhed er mere end vægttab**

Sundhed kan se meget forskelligt ud fra person til person. For nogle handler det om færre smerter, for andre om mere energi eller bedre søvn.

### **Mulige tegn på fremgang kan være:**

- At du føler dig stærkere i hverdagen
- At du har mere overskud sidst på dagen
- At du bevæger dig mere uden at tænke over det



# OPSTART OG MÅLSÆTNING

---

## Du behøver ikke gøre alting perfekt for at få gode resultater.

Mange starter (eller fortsætter) et forløb med tanken:

"NU skal jeg bare tage mig sammen."

Sundhed handler faktisk mindre om perfektion — og meget mere om vaner.

Det er ikke den ene sunde dag, der gør forskellen.

Og det er heller ikke en dårlig weekend, der ødelægger det hele.

Det handler om det, du gør igen og igen over tid - altså dine vaner.

Så i stedet for at tænke:

"Jeg skal gøre alt rigtigt"

### Prøv heller at tænke:

'Hvad kan jeg zoome ind på og blive rigtig god til?'

Nye vaner kommer ikke af sig selv, det kræver gentagelse. Rigtigt meget gentagelse.

Måske kan du starte med at kigge på hvor "skoen trykker" hos dig?

Start med 1 max 2 fokuspunkter - det kunne f.eks. være:

- At spise en sund morgenmad med højt proteinindhold (se opskrifter [her](#)) eller
- At spise en god og nærende frokost (se opskrifter [her](#))
- At gå en tur efter aftensmad
- Gå i seng 30 min tidligere
- Eller at møde op til træning, selvom du ikke er topmotiveret.

Nye vaner kræver både bevidsthed og forberedelse.

### Hvad kan du gøre nu?

Tænk dit mål med forløbet igennem (både hvis du er ny eller erfaren camper)

Tænk din hverdag igennem, du kender dig bedst.

Hvor vil det det give mening at ændre noget for dig ifht. dit mål med forløbet?

Vælg 1 max 2 ting at fokusere på OG skriv det ned.

Når vi tager stilling og skriver ned, er det meget større chance for at lykkes.

Sørg for at få købt ind til den kommende uge og især til det måltid du evt. sætter skarp fokus på.

# PLANLÆGNING

---

Livet kan være hektisk, og det er nemt at overse vigtigheden af sunde måltider i den travle hverdag.

Her kommer lidt input til, hvordan måltidsplanlægning kan hjælpe dig til at spise sundere.

Alt hvad du har tænkt igennem og købt ind i weekenden, er tid og frustration sparet de andre dage  
= kæmpe lifehack!

Hvorfor tager jeg planlægning med som et af de første emner?

**Fordi det gør det meget nemmere for dig at leve sundere! 😊**

Vi ender i høj grad med at spise den mad vi har i huset.

Hvis den sunde mad ikke er der, bliver den jo heller ikke spist ;)

# PLANLÆGNING

---

## Gode grunde til at planlægge måltider og indkøb:

Ved at planlægge dine måltider kan du sikre, at både du (og din familie) får den rigtige næring fordi:

- Du undgår at bruge tid og tankevirksomhed på at skulle tænke over, hvad du skal spise, når sulten melder sig og du undgår spontane indkøb.
- Det hjælper dig med at undgå at spise ude eller bestille takeaway, hvilket ofte er dyrere og mindre sundt.
- Planlagte måltider kan hjælpe dig med at undgå at spise for meget eller gå for længe uden at spise, hvilket kan føre til overspisning.
- Planlægning giver dig også mulighed for at forberede sunde snacks og måltider, som du nemt kan tage med dig, når du er på farten.

Sæt lidt tid af i weekenden til at lave en måltidsplan, der passer til din hverdag, hold fokus på morgenmaden og proteinerne - øvelse gør mester! ❤️



# PLANLÆGNING

---

## Hvordan kommer du i gang med måltidsplanlægning?

### Lav en ugeplan:

Start med at oprette en ugeplan for den kommende uge. Tag gerne udgangspunkt i opskrifterne her  
Overvej, hvilke dage der er mest travle, og planlæg enkle måltider på de dage, hvor tiden er knap.

### Indkøbsliste:

Opret en indkøbsliste baseret på din ugeplan og de mål, du har sat dig.

Brug gerne Bilka To Go eller Nemlig.com - det kan spare dig for tid og penge (da du ikke så nemt falder for fristelserne butikkerne stiller frem)

### Frysermåltider:

Hvis der er tid i weekenden:

Lav gerne store portioner af måltider, som kan fryses ned i portioner, så har du altid en sund og hjemmelavet mulighed, når tiden er knap.

### Madkasser:

Lav ekstra portioner af aftensmad til frokost næste dag.  
Du sparer tid og penge.

### Snacks:

Planlæg også sunde snacks som gulerodsstænger, nødder eller skyr til at tage med dig på farten.



# PLANLÆGNING

---

## **Involver familien:**

Hvis det er relevant, inddrag din partner eller større børn i måltidsplanlægningen og madlavningen for at lette byrden.

Måltidskasser fra f.eks. Aarstiderne, Skagen food, Hello fresh etc. kan også hjælpe dig godt på vej.

Husk, at det ikke behøver at være kompliceret at planlægge sunde måltider og dine ugeplaner kan bruges igen og igen.

Enkle forberedelser og planlægning kan gøre en kæmpe forskel i din evne til at opretholde en sund livsstil i en travl hverdag 😊



# STYRKETRÆNING

---

## Hvorfor er styrketræning så vigtig?

Med alderen mister vi muskelmasse, hvis vi ikke aktivt bruger den. Det kan påvirke både styrke, balance og energiniveau. Styrketræning hjælper med at:

- Bevare muskler og knoglestyrke
- Mindske risikoen for skader
- Gøre daglige bevægelser lettere

### Funktionel styrke

Vi arbejder med øvelser, der minder om bevægelser i hverdagen – fx at rejse sig, løfte og stabilisere kroppen.

### Fokus er på:

- Kontrol frem for tempo
- Altid god teknik frem før vægten øges
- At mærke kroppen arbejde

### Myte:

Man bliver stor af at styrketræne

Sandhed: Korrekt styrketræning gør kroppen mere robust og øger vores livskvalitet og vores evner til at være selvhjulpen og leve et godt liv. Der skal VIRKELIG meget, struktureret og tung styrketræning til for at blive "stor" især efter fyldte 40 år. Det gode er: hvis du vågner en dag og synes du er blevet for stor, kan du jo heldigvis bare slappe lidt af og holde igen,

Det skal du ikke være bange for.



# STYRKETRÆNING

---

## Hvordan fungerer styrketræning?

### **Korrekt teknik er altid vigtigst.**

Når du er ny, kan det tage lidt tid at lære den rigtige teknik. Måske vil du opleve at blive lidt øm i dine muskler et par dage efter træning, det er normalt og går over igen. Muskelømhed er ikke et kriterie for, om træningen har været effektiv - det er en gammel myte.

### **Fremskridt, i form af mere muskelmasse, kræver at du kommer ud af din komfortzone:**

Det, der føles tungt, skal være tungt nok til at udløse forandring. Mange bruger tid i træningscenteret, men undervurderer alt for ofte deres evner eller de stopper når det føles lidt ubehageligt.

De løfter ikke tungt nok til at se de resultater, de ønsker.

### **Mange undervurderer også hvor vigtigt kosten er for at opleve fremgang i træningsresultaterne.**

### **Derfor sætter vi fokus på begge dele. 😊**

Træning *skal* føles lidt ubehageligt for at du kan gøre fremskridt. Hvis du føler, at du kunne have udført mere end to ekstra gentagelser (med god teknik) i dit sæt (f.eks. 10 gentagelser), er det sandsynligvis tid til at øge dine vægte og komme ud af din komfortzone.



# STYRKETRÆNING

---

Hvis du ikke udfordrer dine evner, vil du ikke opleve fremskridt.

Punktum. (kærligt og ærligt) 😊

Jeg anbefaler, at du løfter en vægt der føles tung men giver dig mulighed for at efterlade en eller to gentagelser "i reserve."

Det betyder, at efter at have gennemført f.eks. 10 gentagelser, er du stadig i stand til at udføre en eller to gentagelser mere med god teknik, hvis du absolut skulle.

Sagt på en anden måde træner du ikke til det punkt, hvor din krop simpelthen ikke kan udføre øvelsen længere.

Din sidste gentagelser skal føles udfordrende; måske føles det så hårdt at tempoet bliver lidt lavere på de sidste gentagelser (i forhold til de første), men de er mulig at gennemføre med god teknik.

**Din krop overperformer aldrig:**

Den gør præcis det den bliver bedt om, ikke mere.

**Efterhånden som du bliver stærkere, skal udfordringen øges regelmæssigt for at blive ved med at gøre fremskridt.**

**Dette er kendt som "progressiv overload."**



# STYRKETRÆNING

---

Efterhånden som vi tilpasser os udfordringerne på vores krop, kræver det en større udfordring (f.eks. højere belastning eller flere repetitioner for at fremkalde yderligere forandring.)

De fleste kommer til bootcamp for at komme i bedre form og blive stærkere end da de startede.

Det, der virkede for at gøre fremskridt i begyndelsen, er ikke nok til at gøre yderligere fremskridt.

Sigt efter at øge dine vægte løbende, eller udfør flere gentagelser med samme belastning.

(kommer du over 15x gentagelser i et set, er belastningen for let og du er mere end klar til at øge belastningen).

Når du har godt styr på teknikken;

Sigt efter at gøre mere end før.

Det vil ikke altid være muligt, og med tiden vil du lære din krop at kende og ved hvornår du er klar til en stigning i vægt/belastning..

Bare sørg for, at du regelmæssigt bevæger dig fremad for at gøre fremskridt.



# STYRKETRÆNING

---

Jeg træner mange kvinder (på 40+, i peri- og menopausen/overgangsalderen) og hører ofte:

"Jeg vil ikke have store muskler, jeg vil bare gerne "tones" lidt"

"Jeg vil bare gerne være lidt tyndere."

"Jeg vil gerne tabe mig lidt"

Jeg kan virkelig godt forstå ønsket, men jeg vil også lige indskyde:

**Tynd er ikke nødvendigvis det samme som sund.**

**Og det er slet ikke det samme som stærk.**

Vi kalder det "skinny fat" eller "tyndfed" når muskelmassen er lav og den totale kropsvægt også er.

Det er ikke så meget vægten, der ændrer kroppen som det er sammensætningen mellem muskelmasse og fedt.

(med mindre det drejer sig om svær overvægt).

"Jeg skal lige have lavet noget fedt om til muskler!"

... det kan man faktisk ikke 😊:

Fordi: Fedtceller er fedtceller og muskelceller er muskelceller.

En fedtcelle kan aldrig blive til en muskelcelle (eller omvendt).

Muskler kan blive større og muskler kan blive mindre.

Jeg lover dig:

de kvinder du ser med store muskler

(især på 40+) de har knoklet benhårdt og længe for dem.

Hvis du vågner en dag og synes dine muskler er blevet for store, kan du jo heldigvis bare holde lidt igen ;)



# STYRKETRÆNING

---

## **Mere muskelmasse = bedre blodsukkerkontrol**

Tænk på dine muskler som store opbevaringsrum – eller skabe.

Når du spiser kulhydrat, bliver det nedbrudt til glukose (sukker), som sendes ud i blodet.

For at få sukkeret væk fra blodbanen og ind i cellerne skal kroppen bruge insulin.

Musklerne er kroppens største "lagerplads" for sukker.

Jo mere muskelmasse du har, jo flere "skabe" har du til at parkere sukkeret i.

Fra kvinder fylder 40 år (ca.) falder hormonet østrogen drastisk, og mange kvinder oplever nedsat insulinfølsomhed.

Det betyder, at kroppen skal bruge mere insulin for at få samme mængde sukker ind i cellerne.

Resultatet kan være større blodsukkerudsving og øget fedtlagring – især omkring maven.

## **Mavefedt (visceralt fedt):**

Når østrogen falder, øges tendensen til visceralt fedt omkring indre organer og maven.

Denne type fedt er metabolisk aktivt og kan:

- Forringe insulinfølsomheden (der skal mere insulin til)
- Øge kronisk inflammation i kroppen, det slider på organerne over tid. Kronisk inflammation er forbundet med øget risiko for hjerte-kar-sygdomme, diabetes, gigt og visse typer kræft.
- Gøre fedtlagring lettere



# STYRKETRÆNING

---

## Når du styrketræner effektivt:

- Øger du mængden af muskelmasse (flere "skabe" at parkere sukkeret i)
- Gør du musklerne bedre til at reagere på insulin
- Optager du sukker mere effektivt – også uden store mængder insulin
- Øger du hvilestofskiftet
- Reducerer du risikoen for insulinresistens

Faktisk fungerer arbejdende muskler næsten som en genvej:

Under og efter styrketræning kan musklerne optage glukose/sukker delvist uafhængigt af insulin.

Det er en af grundene til, at styrketræning er så effektiv i forebyggelse af type 2-diabetes.

**I overgangsalderen bliver musklerne en aktiv medspiller i din hormonbalance og blodsukkerregulering:  
Jo stærkere du er, jo bedre håndterer du sukker.**



# PROTEIN

---

Uanset hvad dit mål med træningen er, vil det være en god idé at spise tilstrækkeligt med proteiner.

Et tilstrækkeligt proteinindtag er gunstigt, både hvis du ønsker vægttab eller at blive stærkere (eller begge dele 😊) derfor sætter vi fokus på det som noget af det første i forløbet.

Protein er et vigtigt næringsstof, der mætter godt og er nødvendigt for blandt andet at bibeholde og opbygge dine muskler.

Et tilstrækkeligt proteinindtag er for eksempel afgørende for at man bedst muligt kan bibeholde muskelmassen mens man taber kropsfedt.

Protein = kroppens byggesten.

Så hvis du gerne vil:

- Opbygge/vedligeholde din muskelmasse
- Hjælpe dine hormoner til at fungere optimalt (også vigtigt v/overgangsalder)
- Hjælpe dit immunsystem til at køre godt (færre sygedage)
- Styrke dine knogler
- Opnå god og langvarig mæthed (færre cravings)

Nogle RET vigtige funktioner, ser det ud til ...  
så er protein din ven ❤️



# PROTEIN

---

Når vi styrketræner, laver vi mikroskopiske rifter i musklerne. Protein er de byggesten kroppen bruger til at reparere og bygge musklerne stærkere igen når vi restituerer 💪

**Uden nok protein (og restitution) → ingen ordentlig reparation → ingen fremgang → (Øv!)**

Tænk over hvor meget protein du får i løbet af dagen?

Anbefalet mængde protein er en portion på størrelse med din håndflade (2, hvis du er mand) til dine 3 hovedmåltider. Eller 1,2-2,0 g protein pr kg kropsvægt pr dag, hvis du er aktiv og træner, især hvis du styrketræner.

Jo ældre du er og jo mere du træner, desto større behov for protein. (Har du et BMI over 25, tag udgangspunkt i din ideelvægt for at regne behovet ud)

## Du finder protein her:

- Fisk
- Kød
- Æg
- Fjerkræ (kylling, kalkun)
- Magre mejeriprodukter (hytteost, skyr, græsk yoghurt)
- Linsler og tørrede bønner
- Nødder



# PROTEIN

---

## Proteintilskud

Proteintilskud i form af f.eks. proteinpulver kan være en god måde til at sikre at du indtager nok protein af en god kvalitet uden at kalorieindtaget bliver for højt. Og nej, det er ikke "snyd" ;)

Det kan f.eks. tilsættes en smoothie og give en bedre balance i næringsstofferne.

Clear Whey er en lidt lettere proteinshake, som fylder mindre i maven.

Proteintilskud er ikke magiske, men de kan være en belejlig løsning til at hjælpe med at dække det samlede proteinbehov – særligt hvis du ikke spiser kød, eller ikke har plads til så mange ekstra kalorier fra fedt eller kulhydrat.

Jeg bruger selv proteinpulver fra [Bodylab.dk](https://www.bodylab.dk), og Fitnessnord jeg køber Whey 100 eller Whey 100 Iso Pure med vaniljesmag, da det nemt kan kombineres med frossent grønt og bær.

[bodylab.dk](https://www.bodylab.dk)

[fitnessnord.com](https://www.fitnessnord.com)

(jeg er ikke sponsoreret, det er blot min personlige præference, andre mærker kan helt sikkert også gøre det)



# ENERGIBALANCE

---

## Energibalance – det vigtigste princip

Når vi taler om vægttab, er der ét princip, der er helt afgørende:

### Energibalance

Energibalance handler om forholdet mellem:

- Den energi (kalorier), du spiser
- Den energi, din krop forbrænder

### Man kan se det som en simpel balance:

- Spiser du mere, end du forbrænder → vægten stiger
- Spiser du det samme, som du forbrænder → vægten er stabil
- Spiser du mindre, end du forbrænder → vægten falder

Husk:

Hvis du ikke er i kalorieunderskud, vil vægttab ikke finde sted.

Det er en naturlov – ikke et spørgsmål om viljestyrke.

### Hvad er et kalorieunderskud?

Et kalorieunderskud betyder, at du indtager færre kalorier, end din krop har brug for.

Når det sker, mangler kroppen energi – og den energi finder den ved at bruge sine lagre, primært fedt.

Det er derfor, vi taber os.



# ENERGIBALANCE

---

Kroppen bruger energi hele tiden – også når du ikke bevæger dig.

## Den bruger energi på:

- At holde dig i live (hjerte, vejrtrækning, organer)
- At fordøje mad
- At bevæge dig i hverdagen
- At træne

Hvis kroppen ikke får nok energi gennem maden, vil den:

→ begynde at bruge lagret energi (fedt)

Det er en helt naturlig og sund proces.

## Hvor stort skal underskuddet være?

Du behøver ikke gå ekstremt til værks for at tabe dig.

For de fleste er et moderat underskud på ca. 300–500 kcal om dagen et rigtig godt sted at starte.

Det kan typisk føre til et vægttab på omkring:

- 0,5–1 kg om ugen (afhængigt af udgangspunkt)

Husk:

Et mindre underskud, du kan holde, er bedre end et stort underskud, der ikke holder i længden.



# ENERGIBALANCE

## Sådan skaber du et kalorieunderskud i praksis

Det behøver ikke være kompliceret.

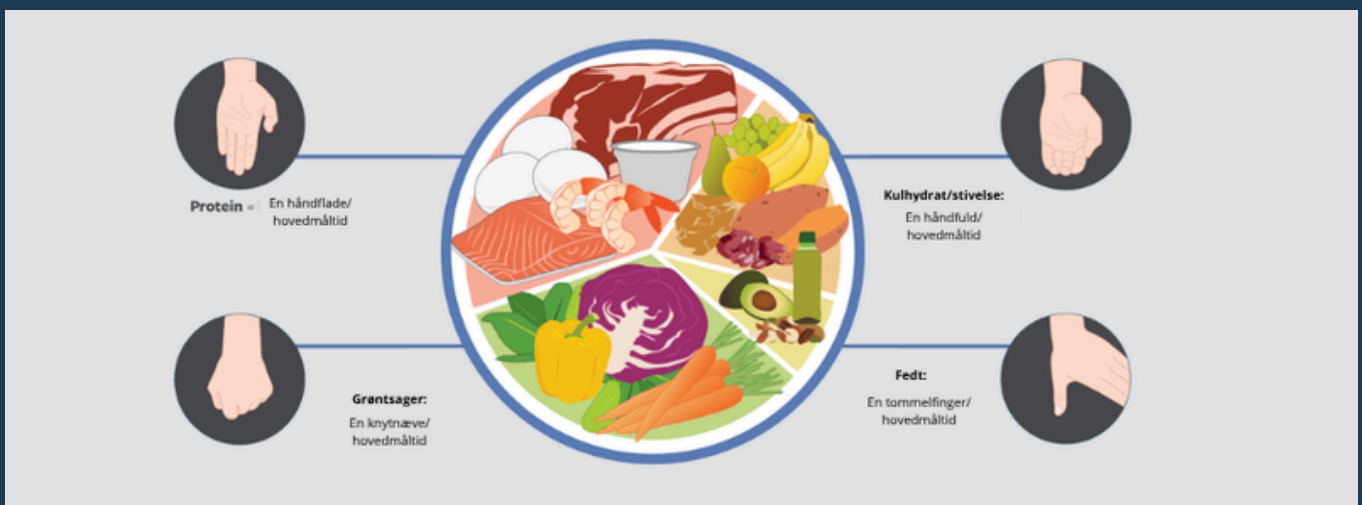
Du kan komme i underskud ved at justere både kost og bevægelse.

### 1. Spis mere mættende mad

Protein og fibre mætter godt og kan gøre det lettere at spise passende mængder.  
Eksempler:

- Proteinrige fødevarer (æg, fisk, kylling, skyr, bælgfrugter)
- Grøntsager med mange fibre.

### 2. Fyld din tallerkenen smart:



### En god tommelfingerregel til dine hovedmåltider:

- En knytnæve med grøntsager
- En håndflade med protein
- En håndfuld med kulhydrat/stivelse
- En tommelfinger sundt fedt

Det hjælper dig at skabe balance – uden at du skal tælle kalorier.



# HVERDAGSBEVÆGELSE

---

## Det tæller (måske meget) mere, end du tror!

Når vi taler om sundhed og vægttab, tænker mange straks på træning. Men det du gør resten af dagen spiller også en kæmpe rolle.

Måske fordi det ikke føles hårdt og nogle gange gøres ubevidst, har vi en tendens til at undervurdere effekten.

Hverdagsbevægelsen er alt det, du gør uden nødvendigvis at tænke over det:

- ✓ Gåture
- ✓ Trapper
- ✓ Husarbejde
- ✓ At rejse dig fra stolen
- ✓ Små ture frem og tilbage i løbet af dagen

Husk:

Din krop er skabt til bevægelse – ikke til at sidde stille hele dagen ❤️

4.000 vs. 10.000 skridt – gør det nu egentlig en forskel?

Ja! – og faktisk en ret stor forskel.

Forestil dig to personer:

- Person A går ca. 4.000 skridt om dagen (meget stillesiddende)
- Person B går ca. 10.000 skridt om dagen

Forskellen kan være:

- 🔥 300–500 kcal ekstra forbrændt pr. dag
- ❤️ Bedre kredsløb og hjertesundhed
- ⚖️ Større chance for vægttab eller vægtvedligehold
- 😊 Mindre træthed og mere energi
- 🧠 Bedre koncentration og humør

På en uge kan det svare til 2.000–3.500 kcal ekstra forbrændt.



# HVERDAGSBEVÆGELSE

---

## Hvad sker der i kroppen når du bevæger dig?

**Selv en simpel gåtur har flere positive effekter, end de fleste tror.**

### ❤️ **Bedre blodcirkulation**

Når du bevæger dig, pumper hjertet blodet rundt i kroppen mere effektivt. Det giver mere ilt til muskler og hjerne samt bedre energi og fokus

### 🔥 **Øget forbrænding**

Din krop bruger energi, hver gang du bevæger dig – også ved lav intensitet.

### **Det betyder, at:**

Flere skridt = højere dagligt energiforbrug

Det bliver nemmere at skabe et kalorieunderskud

### 🧠 **Bedre humør og mindre stress**

Bevægelse kan reducere stress, forbedre humøret og give dig en tiltrængt, mental pause i en travl hverdag

En gåtur kan være en af de mest effektive "reset-knapper".

### 💪 **Mindre stivhed og færre smerter**

Hvis du sidder meget stille, kan kroppen føles stiv, spændt og øm

Små bevægelser i løbet af dagen kan løsne op i kroppen, forbedre din holdning og reducere smerter



# HVERDAGSBEVÆGELSE

---

## Her lidt konkrete bud på hvordan du kan få mere bevægelse ind i din hverdag.

Du behøver ikke lave store ændringer.  
Start småt.

Sæt hellere baren for lavt end for højt  
- du kan altid avancere når du er kommet godt i gang :)

### 5 enkle idéer:

- Gå en tur om morgenen eller efter aftensmad
- Tag trapperne i stedet for elevatoren
- Parker lidt længere væk fra arbejde (eller gå, hvis det ikke er alt for langt)
- Gå, når du taler i telefonen
- Rejs dig hver time

## Sådan gør du det til en vane

Det vigtigste er ikke motivation – det er struktur.

### 1. Gør det konkret:

I stedet for at sige: "Jeg skal bevæge mig mere"

→ sig: "Jeg går 10 minutter efter aftensmaden"

### 2. Koble det til noget, du allerede gør:

- ✓ Gå en tur efter kaffe
- ✓ Bevæg dig i pauserne
- ✓ Lyt til podcast eller lydbog på gåtur



# HVERDAGSBEVÆGELSE

---

## 3. Gør det målbart (hvis det motiverer dig):

✓ Brug skridttæller på telefon eller ur

✓ Sæt et realistisk mål

(fx 6.000 → 8.000 skridt hvis dit nuværende antal skridt er 4000 eller derunder)

## 4. Gør det nemt:

- Hav skoene og ruten klar
- Start småt (fx 5–10 minutter)
- Sænk barren – det må gerne føles nemt

## Det vigtigste at tage med:

- ♥ Hverdagsbevægelsen har stor betydning for sundhed og vægt.
- ♥ Du behøver ikke træne hårdt for at få effekt
- ♥ Små bevægelser i løbet af dagen tæller
- ♥ Det handler om vaner og vedholdenhed – ikke perfektion

Bevægelse er ikke noget, du skal "nå" – det er noget, din krop har godt af hver dag.

## Tænk over

- Hvor meget bevæger du dig i løbet af en almindelig dag?
- Hvornår kunne det være nemt for dig at tage 5–10 minutters bevægelse ind?
- Hvad kunne være dit første, lille skridt mod mere bevægelse?



# MAKRONÆRINGSSTOFFER

---



## Hvad er makronæringsstoffer?

Vi kigger nærmere på makronæringsstofferne som er de "store byggesten" i vores kost;

Protein, kulhydrat og fedt.

De giver energi (kalorier) og alle tre er vigtige.

Det handler om balance og mængder.

### **Protein: kroppens byggesten**

Hjælper med at reparere og opbygge muskler, styrker immunforsvaret og giver dig en god mæthed.

Gode kilder til protein er: kød, fisk, æg, mejeriprodukter, linser, bønner, tofu.

Du bør sigte efter at spise protein til hvert hovedmåltid.

Eksempel: Et stykke kylling, en skål skyr eller en håndfuld bønner.

Protein indeholder 4 kcal pr. gram.

# MAKRONÆRINGSSTOFFER

---

## **Kulhydrater: kroppens brændstof**

Kulhydrater giver energi til hjerne, muskler og daglige aktiviteter. Kulhydrater er desværre lidt misforstået og udpeges ofte som "fjenden", men vælg de rigtige typer.

Gode kilder: fuldkorn, havregryn, kartofler, frugt og grøntsager.  
Undgå for mange "hurtige kulhydrater" som sodavand, slik, hvidt brød og kage.

Eksempel: En skål havregrød til morgenmad giver energi i mange timer.  
Kulhydrater indeholder 4 kcal pr. gram.

## **Fedt: nødvendigt for kroppen**

Bruges til hormoner, hjernefunktion og optagelse af vitaminer.  
Fedt skal ikke frygtes – men det skal være de sunde kilder.

Gode kilder: nødder, avocado, olivenolie, fede fisk (laks, makrel).

Prøv at begrænse dit indtag af smør, fastfood og undgå transfedt helt.

Eksempel: En halv avocado på rugbrød eller lidt olivenolie i salaten.  
Fedt indeholder 9 kcal pr. gram.



# MIKRONÆRINGSSTOFFER

---



## Hvad er mikronæringsstoffer?

Mikronæringsstoffer er de små næringsstoffer, som kroppen skal bruge i mindre mængder end protein, kulhydrat og fedt, men det gør dem ikke mindre vigtige

Mikronæringsstoffer er helt nødvendige for at din krop skal fungere optimalt. De giver ikke energi (kalorier), men de hjælper kroppen med at udnytte energien fra maden og holder vores celler, organer og immunforsvar stærke.

## Vitaminer

Vitaminer er som små "hjælpere" i kroppen. De har hver især deres rolle:

- A-vitamin → godt for syn, hud og immunforsvar
- B-vitaminer → giver energi, hjælper nerver og muskler
- C-vitamin → styrker immunforsvar, hud og sårheling
- D-vitamin → vigtigt for knogler, tænder og energi
- E-vitamin → beskytter cellerne mod skader
- K-vitamin → hjælper blodet med at størkne og styrker knoglerne.

# MIKRONÆRINGSSTOFFER

---

## Mineraler

Mineraler er "byggesten" for kroppen, især for knogler, muskler og blod.

Calcium → stærke knogler og tænder

Jern → transporterer ilt i blodet, giver energi

Magnesium → godt for muskler, nerver og søvn

Zink → styrker immunforsvaret

Kalium → hjælper hjertet og muskler med at fungere

## Antioxidanter

Antioxidanter er stoffer, der beskytter kroppen mod "slid" på cellerne. Du kan se det som en slags rustbeskyttelse for kroppen

Kort sagt:

Mikronæringsstoffer er små, men supervigtige!

De holder din krop godt kørende, styrker immunforsvaret, giver energi og beskytter dig mod sygdomme



# VAND OG VÆSKEBALANCEN

---



## Hvad betyder vand og væske for vores krop og velvære?

**Du kan klare dig uger uden mad**

**Men kun få dage uden vand**

Det siger ret tydeligt hvor vigtigt vand er for vores trivsel 😊

### **Vand er ikke bare noget, vi "bør huske at drikke"**

Det er helt afgørende for, at kroppen fungerer.

Kroppen består af ca. 50-60% vand så selv små ændringer i væskebalancen kan mærkes.

Vores hjerne: ca. 70-75% vand

Vores muskler: ca. 70-75% vand

Blodet: ca. 80-90% vand

### **Hvad bruger kroppen vand til?**

- Vand hjælper med at transportere næringsstoffer rundt i kroppen, ilt til cellerne og affaldsstofferne væk.
- Vand køler din krop ned og holder din temperatur stabil når du sveder og træner.
- Vand er med til at nedbryde maden, optage næringsstofferne og holde fordøjelsen godt i gang

# VAND OG VÆSKEBALANCEN

---

## Funktion og fokus

Selv let væskemangel kan påvirke din koncentration, din hukommelse og dit mentale overskud.

Du behøver altså ikke være "meget dehydreret", før kroppen reagerer.

Allerede ved let dehydrering kan du opleve symptomer som:

Træthed, lav energi, hovedpine, svimmelhed, koncentrationsbesvær, øget sult- eller snacktrang og tør mund

Mange opdager det ikke engang – de tror bare, de er trætte eller sultne 😊

- **Din krop giver signaler hvis du mangler væske**

(det handler "bare" om at lytte):

- Du bliver tørstig
- Din urin er mørkere gul
- Du føler dig tung eller uoplagt
- Du får lyst til noget sødt
- Du mister lidt fokus i løbet af dagen

**Selv et væsketab på bare 1-2% af kropsvægten kan påvirke din energi og koncentration mærkbart.**



# VAND OG VÆSKEBALANCEN

---

## 1,5–2 liter væske dagligt er passende for de fleste

Når vi taler om de ca. 1,5–2 liter væske om dagen, er det vigtigt at vide:

### Din samlede væske kommer fra flere kilder:

- Vand (stadig det bedste valg)
- Kaffe
- Te
- Danskvand
- Mælk
- Sukkerfri drikkevarer

### Hvad med min kaffe – “tørre det ud?”

Det er en udbredt myte, at kaffe “udtørre” kroppen. Kaffe har en let vanddrivende effekt men bidrager stadig samlet set med væske, drikker du 1–4 kopper kaffe om dagen er du godt med.

### Du får også væske gennem det, du spiser, især:

- Frugt (fx æbler, appelsiner, melon)
- Grøntsager (fx agurk, tomat, salat)
- Yoghurt og skyr

Faktisk kan 20–30% af dit væskebehov komme fra mad.

# VAND OG VÆSKEBALANCEN

---

**Nogle drikkevarer tæller teknisk set med – men er mindre ideelle som primær væskekilde:**

- Sodavand
- Juice
- Energidrikke
- Alkohol

De kan indeholde mange kalorier, sukker eller påvirke væskebalancen negativt (alkohol) derfor giver det mening, at vand er basen.

**Her er nogle gode væske-vaner du kan prøve:**

- Start dagen med et glas vand
- Hav en drikkedunk med dig
- Drik vand til dine måltider
- Tag et glas vand, før du tager snacks

**Til refleksion:**

Får du nok at drikke i løbet af en dag?

Og hvad kunne være en nem måde for dig at få lidt mere vand ind hvis du ikke får nok?



# SØVN

---

For mange er mere og bedre søvn faktisk den mest effektive ændring, der gør det nemmere at leve sundt.

...Og alligevel er søvn ofte det første, vi nedprioriterer.

## Hvorfor er søvn så vigtig?

Søvn er kroppens nulstillingsknap.

Den hjælper blandt andet dig med at:

- Balancere hormoner, regulere stress, stabilisere appetit, forbedre humør, genskabe energi, restituere efter træning

Når vi sover for lidt, stiger stresshormonerne.

Og høj stress = dårligere søvn.

Cirklen kører igen.

## Typiske tegn på søvnmangel:

- Træthed (selv efter den 3. kaffekop ☕)
- Kort lunte
- Sukkertrang
- Glemsomhed
- "Jeg kan ikke tage flere beslutninger i dag"-følelse
- Følelsen af at være opgivende/ked af det

## Overgangsalder + søvn = en udfordrende cocktail

Hvis du:

- Våger kl. 03.15
- Har hedeture om natten
- Har tankemylder, (det føles som en to-do-liste med højttaler)
- Eller ligger lysvågen og planlægger køkkenreovering

... så er du ikke alene.

Hormonelle forandringer påvirker søvnkvaliteten.

Og dårlig søvn påvirker til gengæld hormonerne.

Det kan hurtigt blive en ond cirkel.

# SØVN

---

## Søvn og øget appetit

– det er ikke bare noget, du bilder dig ind!

Har du nogensinde haft en dårlig nat og følt dig mere sulten dagen efter?

Det er ikke bare noget du bilder dig ind.

Får du bare 1–1½ time mindre søvn, kan du komme til at spise markant mere dagen efter.

## Kroppen kan have svært ved at mærke forskel på:

- Er jeg træt, sulten eller tørstig?

Så vi spiser...

... når vi måske i virkeligheden havde brug for en lur eller en pause.

## Forestil dig, at din viljestyrke er en tank.

Alt trækker fra den samme tank:

- Arbejde
- Familie
- Beslutninger
- Træning
- Madvalg osv...

Søvnmangel?

Den dræner tanken hurtigere end noget andet.

Når du er træt har du sværere ved at holde fast i dine sunde vaner: du springer træningen lettere over, vælger hurtige løsninger, craver sukker, fed mad og koffein....

Ovenstående løsninger virker kun kortvarigt og giver ikke den stabile energi, du egentlig søger.



# SØVN

---

## Hvor meget søvn har vi brug for?

De fleste voksne: 7-9 timer  
(Over 65 år: 7-8 timer)

Men kvaliteten er mindst lige så vigtig som antallet.

### Refleksion:

Hvordan ser din søvn egentlig ud lige nu?

- Vågner du ofte om natten?
- Føler du dig frisk om morgenen?
- Eller er du flad allerede fra start – og kæmper, især sidst på dagen?
- 

Hvis du nikker genkendende til ovenstående, kan det være at dit fokus med fordel skal være på mere og bedre søvn.



# STRESS

---

I forbindelse med sundhed taler vi ofte om kost og træning. Der er dog en faktor, der kan overdøve det hele, hvis vi ikke er opmærksomme:

## **Stress.**

Ikke den korte, sunde stress, der får os til at handle. Men den vedvarende belastning, hvor kroppen aldrig helt får lov at falde til ro.

## **Hvad gør stress ved kroppen?**

Når vi er stressede over tid, sker der flere ting:

- Kortisolniveauet er forhøjet
- Søvnens bliver lettere og mere urolig
- Blodsukkeret svinger mere
- Restitutionen forringes
- Musklerne spænder
- Trætheden føles tung – men uden ro

## **Mange oplever også:**

- Øget sukker- og snacktrang
- Mindre overskud til træning
- Kortere lunte
- Tankemylder
- "Jeg starter på mandag"-mønster

Pludselig handler det ikke om viljestyrke, det handler om et presset nervesystem.

# STRESS

---

## Stress og livsstilsændring – hvorfor hænger det sammen?

Når kroppen er i alarmberedskab, prioriterer den overlevelse – ikke langsigtede sundhedsvælg.

### Det betyder:

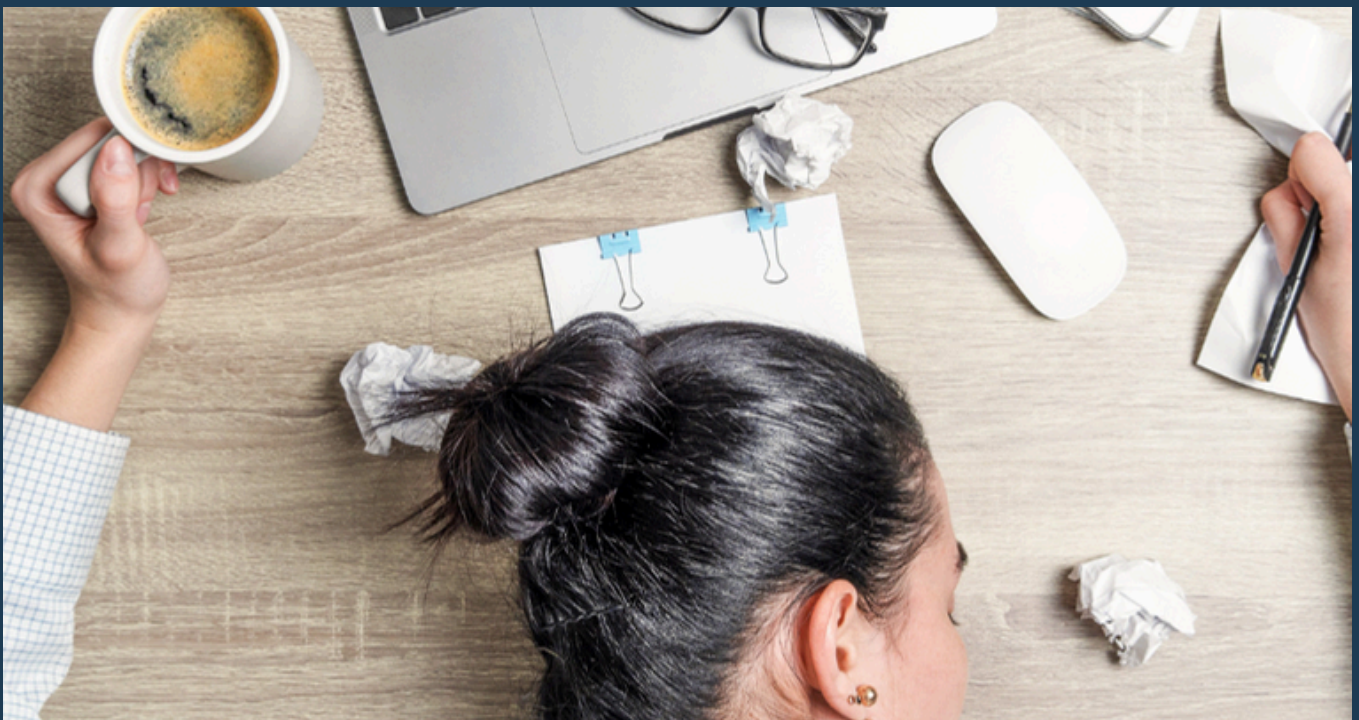
- Vi vælger hurtige energikilder
- Vi springer træning over
- Vi sover dårligere
- Vi mister overblikket

Og så kan vi komme til at tro, at vi mangler disciplin.

Men sandheden er ofte, at vi mangler regulering.

Derfor er stress et afgørende område at være opmærksom på i enhver livsstilsændring.

For en sundere livsstil er virkelig svært at bygge ovenpå konstant alarmberedskab.



# STRESS

---

**Hvad kan du gøre, hvis du er ramt eller på vej derhen?**

## **Skru ned – ikke op**

Det er sjældent tidspunktet at intensivere træningen eller køre de strammeste kostretninger.

Tænk stabilitet frem for optimering.

## **Prioritéér søvn som fundament**

Fast sengetid, mindre skærm og en rolig afslutning på dagen.

## **Vælg blid bevægelse**

Gåture, let styrketræning, mobilitet. Bevægelse beroliger nervesystemet – hvis dosis er rigtig.

## **Spis regelmæssigt**

Spring ikke måltider over, et stabilt blodsukker giver et mere stabilt nervesystem.

## **Sænk barren midlertidigt**

Målet er ikke fremgang i de mest pressede perioder, målet kan være vedligeholdelse.

**Stress er ikke et tegn på svaghed.**

**Det er et tegn på at du har været stærk for længe** ❤️

Måske er en af de mest modne sundhedsstrategier i 40'erne og 50'erne ikke at gøre mere – men at opdage, hvornår man skal gøre lidt mindre.

Sundhed er ikke kun stærke muskler, det er også et reguleret nervesystem.