

Drømmer du om overskud, energi & mere livsglæde?

TAG
FERIEROEN
MED IND I
HVERDAGEN

Ferie er lig afslapning og en frihed, der får din krop helt med i gear. Du har mere overskud, mere energi og er mere i balance. Du føler dig glad, godt tilpas og som en bedre version af dig selv. Se her, hvordan du forlænger den følelse til hverdagen.

Nu var det lige så skønt. Inet vækkeur, ingen mails og ingen to-do-liste. Tværtimod masser af tid til at slappe af, lave lækker mad, løbe en tur og være sammen med familien. Ferietid er fantastisk – og er du opmærksom, kan du faktisk forlænge ferieroen til din hverdag, så du kan føle dig veludhvilet og i balance hele året og ikke bare de få uger, hvor du holder fri.

– Når vi har ferie, slapper vi af og er mere i overensstemmelse med os selv, men det er mindst lige så vigtigt at koble af i hverdagen, siger stresscoach Dorthe Lenbroch.

– Vi har brug for pauser, hvor vi kan bearbejde vores indtryk og oplevelser, især når vi taler om hjemmen. Den skal filtrere, systematisere og lagre tingene, og for at gøre det optimalt skal der pauser til løbende ikke kun i ferien. Og pauserne skal lægges ind, når vi kan mærke, at vi har brug for dem, forklarer Dorthe Lenbroch, der oplever, at mange først stopper op, når de er helt udkokkede.

– Vi trækker den helt ud i hverdagen. Kommer hjem fra arbejde, farer direkte i kødgrøderne, og først når vi er helt flade, lægger vi os på sofaen. Vi bruger al vores energi og helst lidt mere, så vi til sidst kollapser. Kunsten er at være i balance med sig selv, så kroppen er rustet til de udfordringer, der kan komme, siger hun.

Risikoen ved at presse dig selv til det yderste er, at du ender med at få stress. Når vi har travlt, får vi kortison og

adrenalin i kroppen. Til en start har det en god effekt. Det øger energien, skærper evnen til at fokusere og gør, at vi kan kæmpe bedre. For det er det, stressilstanden er beregnet til – i korte perioder. Fortsætter travlheden, bliver kroppen syg.

Dyrk de gode vaner i hverdagen

Stress influerer også på vores spisevaner, da kortison og adrenalin øger lystten til det fede og søde, hæver blodtrykket, ødelægger søvnen og forøger risikoen for sygdomme.

– Fordi vi kun har fem ugers ferie om året, vil det være surt, hvis det kun er de uger, vi lever sundt og i balance. Grundlægger vi ikke de gode vaner i hverdagen, danner vi fundamentet for overvægt og livsstilssygdomme. Ferien kan gøre opmærksom på, hvorfor det er svært at slappe af og være sund i hverdagen – og hvad man kan gøre ved det, siger coach og ernærings ekspert Marie Steenberger.

Stiller vi os selv de spørgsmål og formår at finde svaret, vil det skabe rigtig gode resultater at tage det bedste fra vores friuger med ind i årets resterende måneder.

– Det betyder rigtig meget at få integreret de gode vaner i hverdagen. Kolesterolniveauet bliver sænket, man minimerer risikoen for hjerte- og sygdomme, og man vil tabe sig, hvis det er målet. Overordnet vil man føle et større velvære og ny sanselighed ved at gøre de ting, der gør en glad, siger Marie Steenberger.

Af Charlotte Wendt Jensen Foto Jump

”Ferie kan gøre opmærksom på, hvad der er, der gør det svært at slappe af og være sund i hverdagen – og hvad man kan gøre ved det.”
Marie Steenberger

10 tips, der
giver ferie-
ro hver dag



10

tips til at

få feriero hver dag

FOKUSER PÅ DET, DU NYDER MEST

Når ferien slutter, så tænk over, hvad det er, du nyder så meget ved den. Er det den oplagte tid, at se noget nyt, at dyrke en interesse eller er det familietiden?

– Analyser din ferie og find ud af, hvad det er ved den, der er så specielt givtigt. Husk det, og tag så de elementer med ind i din hverdag. Er det f.eks. den oplagte tid, så sørg for at have

weekender uden aftaler. Lader du op ved at opleve nyt, så besøg smukke steder i Danmark. Det behøver ikke være avanceret, men en hyggelig picnic ved en sø, der gør forskellen, siger Dorte Lenbroch.

GIV DIG SELV ET FRIRUM

En ferie er fuld af små tidslommer fyldt med ingenting. Og i det ingenting tænker du ny energi og ivsappethed til de mere krævede dage. Sørg derfor for, at hverdagen også skal indeholde et frirum, hvor du bestemmer, hvad der skal ske.

– Et frirum er et rum uden vaskemaskine, arbejde og telefon, hvor du kan mærke efter, hvad du har brug for. F.eks. en hel tirsdag aften kun til dig. I det frirum skal hjernen lære at slippe af, så du ikke tænker på mails eller at bage et brød. I starten kan det være nødvendigt at strukturere sit frirum, men på sigt bliver det naturligt at finde små pauser, der giver ro i hovedet, siger Dorte Lenbroch.

LÆG DIN TELEFON VÆK

Kan du ikke lade din telefon være, tænk på den på den konstant, og tag den med på gåtur? Så skal du tænke op i dig selv.

– Fæstet nogle tidspunkter, hvor du lægger din telefon væk og helliger dig andre ting. F.eks. mellem kl. 17 og 20, hvor fokus kan være på familien eller andet, og hvor du kun kigger på telefonen, hvis der virkelig er brug for det. Vores hjerner har ikke udviklet sig siden urmennesket, så bare fordi man er vokset op med at

være online hele tiden, er det stadig slidt som for hjernen. Hjernen har brug for pauser, så tag bevidst stilling til at holde pause, siger Dorte Lenbroch, der påpeger, at det tager 20 minutter at komme ordentligt tilbage til nærværet, hver gang du tjekker en sms, en mail eller andet på din telefon, fordi hjernen arbejder videre.

SOV DIG SLANK, ROLLIG & GLAD

Når arbejdet ikke kalder, er der mere tid til det hele, også at sove. Og gode sovevaner er vigtige at bevare efter ferien. Optimalt skal vi sove 7 til 9 timer hver nat. Forskning viser, at sover vi for lidt, bliver immunforsvaret dårligere, blodtryk, hjertekryme og stress stiger, og appetithormonerne ryger samtidig ud af balance, så vi får lyst til sødt, salt og fedt.

– Undersøgelser viser, at folk, der sover under 6 timer, spiser 30-40 procent flere kalorier. Søvn er så vigtigt, fordi kroppen arbejder med en lang række processer, der både nedryder og opbygger, forklarer Marie Steenbørg.

MOTION GØR MIRAKLER

Regelmæssig motion kan være en udfordring i en travl hverdag, hvorimod det er langt nemmere i en ferie. Derfor kræver det planlægning, hvis du skal bibeholde motionen, når ferien slutter.

– Motion skal prioriteres på høje med vigtigt arbejde. Plud det ind i kalenderen, så du planlægger dine andre aftaler rundt omkring motionen i stedet for at planlægge motionen rundt om alt det andet. Det er sværere at tundslyde, hvorfor man ikke skal gøre det, hvis det er planlagt, siger Marie Steenbørg.

NYD HVERDAGEN – HVER DAG

Ferien er en fest, men det kan hverdagen også være. Et stykke chokolade eller et glas vin kan give den nyde, du har brug for efter en lang dag. Og bliver

hverdagen for sur med mange regler om, hvad du må og ikke må spise, er der stor risiko for at trænge til alt det, du ikke må få, ovmænd dig og ender i et spisefilipi. – Tilfader man sig ikke dejlige ting i hverdagen, risikerer man, at ferien bliver et helte, hvor alt er tilladt. Giver man helt los i tre uger, kan man ikke undgå at tage på, og så skal man hardcore tilbagge på den vognen bagefter. Så er det bedre at finde balancen til daglig, hvor man kan nyde lidt ad gangen, siger Marie Steenbørg.

LUK DIT ARBEJDE NED

Gør det til en vane at lukke dit arbejde ordentligt ned hver dag. Så undgår du, at det kværner rundt i hovedet resten af dagen. Brug 15 minutter på at få et overblik over, hvad du mangler, og skriv det ned.

– Kommer du hurtigt ud ad døren, bliver arbejdet i hovedet. Får du derimod tænkt de løsninger igennem og sat dem i system, undgår du at tage arbejdet med hjem. Når du kommer hjem, så lav et ritual, der signalerer, at nu er du landet. Skift tøj, lyt til musik, eller sæt dig roligt med familien, siger Dorte Lenbroch.

MAD TANKER KROPPEN OP

– Har man for travlt, bliver madden ofte en hurtig løsning. Det er ok, hvis man er god til at lave sund mad i en fart, men det er skidt, hvis man forfalder til sunde færdigretter og takeaway. Undersøgelser viser, at vi bruger tid på at lave mad fra bunden, når vi har fri, men skal vi over-

føre det til hverdagen, skal det planlægges, siger Marie Steenbørg.

Hun foreslår at bruge en time om ugen på at lave en madplan. Ikke til alle ugens syv dage, men blot til tre. Samlet regner hun på, at det kræver, at man behøver reperiore af fette opskifter, så behøver du kun ti minutter ekstra i køkkenet for at kreere et godt måltid. Resten af ugen kan bestå af retter fra fryseren, som kan laves i weekenden, rugbrødsmadder og rester.

HVAD ER VIGTIGST FOR DIG?

Tænk over, hvad der er vigtigst for dig: Er det din familie, dit arbejde eller dig selv?

– Læg specielt mærke til, at du skal huske dig selv. Tænk på illustrationen i flyveren, hvor du skal tage iltmasken på, før du hjælper andre. Gør du ikke det, dør du. Overfør det til hverdagen. Vid, at det er en nødvendighed at tillade dig selv at huske dig selv. Det er ofte nemmere i ferien, fordi der er færre gentalm, men kan dyrkes i hverdagen ved, at du får en aften eller en hel lørdag, hvor du laver det, du har lyst til. Det kan være svært at lære, men det er nødvendigt for at leve i balance og i overensstemmelse med dit indre værdisæt, siger Dorte Lenbroch.

DYRK DINE INTERESSER

– De fleste går i How, når de dyrker deres interesse og lykkes alt andet ude. Det lykkes for belysningsstanker, og man bliver fyldt op med ny energi. Det at have et andet univers at dyrke med i er fantastisk, da det stimulerer andre dele af den stressede hjerne, siger Dorte Lenbroch. *

Det tager 20 minutter at komme ordentligt tilbage til nærværet, hver gang du tjekker en sms, en mail eller andet på din telefon.

Dorte Lenbroch.



Marie Steenbørg
er ernæringsrådgiver, coach og forfatter til bl.a. „Slank dig selv“ og i september en ny bog om graviditet og sundhed. Hun står også bag slankeskiet *whoseating.dk*. Læs mere på *marifesteenbørg.dk*

Dorte Lenbroch
er stresscoach med speciale i stress og personlig vækst. Hun er forfatter til bogen „Rant af stress – fra kaos til klarhed“ og holder foredrag om stress. Læs mere på *dortelenbroch.dk*