

Forsiden ► Nyttig viden til alle ►



Kursus sparkede til Toves vaner - læs om erfaringer med sundhedsordningen

Kursus sparkede til Toves vaner

Sundhedsordningen bød på et tilbud, hun bare ikke kunne sige nej til: Et gratis kursus i sund livsstil. Tove Birk sprang på vognen, og det blev starten på et nyt liv med en øget bevidsthed om, hvad der er vigtigt for hende. Og hvad der er spild af tid. Som en sidegevinst har hun smidt fem kilo.



- Altså, det er jo helt afgørende, at man går positivt til udfordringen og er klar over, at man SELV skal bidrage med en ændret livsstil. Motivation er alfa og omega. En tilbagelænet holdning om, at kursuslederen skal komme og gøre tingene for én, - den holder altså ikke. Hvis man ikke er villig til at ændre livsstil, kan man glemme det, siger Tove, som i praksis oplevede, at det, hun fagligt har arbejdet med i sit faldforebyggelsesprojekt, også gælder for hende:

- Det handler om små bitte skridt med stor effekt. Vi fik ingen opskrifter, men hørte om sund kost, proteiner, om at drikke vand og om betydningen af fysisk aktivitet. Jeg spiser stort set ikke anderledes nu end før, bare mindre. Jeg har fået lyst til at gå i fitnesscenter tre gange om ugen. Jeg prioriterer min tid, har sat tempoet ned, så der er tid til at lave sund mad.

Det smitter

- Når man er træt efter en lang dag på arbejde, så forfalder man måske til en hurtig halvfærdig ret. Det er jeg færdig med – og det smitter, fortæller hun:

Hendes mand gider heller ikke spise den hurtige mad, og han lader også bilen stå og ta'r cyklen på arbejde.

- Der er mange elementer i kurset og den ændrede livsstil, som tilsammen giver overskud. Jeg oplever at have styr på mit liv, jeg prioriterer bevidst min tid og mit valg af mad. Det giver glæde og overskud – og som sidegevinst har jeg tabt fem kilo. Endda julen over!

Tove understreger flere gange, at motivationen er afgørende. Man skal VILLE det. Men opbakningen til hinanden på et kursus er også godt:

- Der gik jo sport i det, når vores registreringer gik den rette vej. Så blev der uddelt skulderklap og sagt "godt gået". Det gav bare mod på at gøre det endnu bedre. For mange, også for mig, er det godt at gå i gang på et hold. Inden jeg går i gang med sådan noget, tager jeg en alvorlig snak med mig selv, for har jeg sagt A, siger jeg også B. Er man begyndt, må man altså også gennemføre, siger Tove.

Før livsstilskurset deltog Tove i et andet tilbud i sundhedsordningen – powerwalk, som hun også stærkt anbefaler.

FAKTA

Sund livsstil er et tilbud i Sønderborg Kommunes sundhedsordning. Kurset indeholder bl.a. præsentation af seneste ny viden i forhold til kost og motion, vejning, kostregistrering, mental træning og erfaringsudveksling blandt deltagerne.

Jesper Bonde fra Fitness Syd er kursusleder. Tre tilsvarende kurser med 10-15 deltagere er netop startet. Afdelinger, som kan samle min. ti ansatte til et hold, har mulighed for at oprette et livsstilskursus lokalt. I den forbindelse er det muligt at ansøge om puljemidler og evt. få dækket 50 pct. af kursets udgifter - henvendelse til sundhedskonsulent Jan Lyngsø, tlf. 8872 6938.

Læs mere [her](#) om Powerwalk

Læs mere [her](#) om Kropsbevidsthed, afspænding og stressforebyggelse

Kontaktperson: Pernille Buhl

Oprettet af: Pernille Buhl

Oprettet: 03-02-2011 13:32

Opret ny kommentar

0 Kommentarer | 0 Ulæst

▲ Til top