

SUNDHED

A photograph of a middle-aged woman with short grey hair, smiling warmly. She is sitting on a blue sofa, leaning forward slightly. She is wearing a red long-sleeved shirt over a white top, dark blue leggings, and white sneakers with teal accents. In her right hand, she holds a clear plastic water bottle with a red cap. The background shows a bright, modern interior with a large window and a white shelving unit. The overall mood is positive and healthy.

De største trends i 2020

Kommer vi til at spise flere eller færre kulhydrater? Vil crossfit og yoga blive ved med at være lige populært? Og praktiserer folk stadig mindfulness i stor stil? Få sundhedseksperternes bud på, hvad der vil hitte inden for kost, træning og mental sundhed i det nye år.

Træningseksperter:

”Vi kommer til at træne mere hjemme på stuegulvet”

I 2019 har vi dyrket yoga og tracket vores træning.

– Yoga har været fremme længe, men efterhånden er der ikke et alderstrin, som ikke dyrker yoga. Det er både i børnehaver, på plejehjem og i fitnesscentre i et hav af forskellige former. Mange har også i flere år tracket (målt med fx apps og pulsøre, red.) deres træning, men jeg kan se, at det nu har spredt sig fra de unge til kvinder på 40+ år. Mange kvinder på mine hold tracker fx både det ene og det andet og sammenligner med hinanden.

I 2020 vil hjemmetræning og mindre træningscentre hitte.

– Træning flytter mere og mere ud af træningscentrene, og vi begynder at træne endnu mere hjemme på stuegulvet foran fx en YouTube-video. Men der vil også åbne flere små træningscentre. Det er allerede populært i USA, hvor det bliver kaldt ”boutique

fitness”, og herhjemme får vi flere af de små centre, som har specialiseret sig inden for noget særligt som fx yogacentrene. Vi vil hellere betale lidt mere for en mere personlig oplevelse.

Crossfit og yoga er kommet for at blive.

– Vi har brug for både styrketræning og udstrækning, og derfor vil hverken crossfit eller yoga forsvinde. Crossfit gør os stærke og udfordrer os. Yoga giver os det modsatte – den ro, som kroppen også har brug for. Yoga har jo også været i konstant vækst siden 70’erne og er en meget fuldendt træning, som kan træne stort set alt undtagen kondition.

”Lidt er bedre end ingenting” vil motivere os til at træne.

– Vi begynder at forstå, at 10 eller 20 minutters intensiv træning giver os rigtigt gode resultater, og at vi ikke behøver at træne i timevis for at få

noget ud af det. Vi bevæger os helt sikkert stadig for lidt, men vi forstår mere og mere, at selv bitte små ændringer kan gøre rigtigt meget for vores sundhed og motivere os til rent faktisk at få rørt os mere.

Mit håb for 2020 : Mere hverdagsbevægelse.

– Selvom flere og flere er med på, at lidt er bedre end ingenting, er det stadig mit håb, at endnu flere får øjnene op for hverdagsbevægelsen. Det kan fx være gående møder, klicheér som at tage trappen i stedet for elevatoren og cyklen i stedet for bilen, men også bittesmå træninger på måske bare få minutter hist og her, for det giver mere, end man tror og er nemmere at komme i gang med.

Mød ekspert

Birgitte Nymann har udgivet en række træningsbøger og DVD'er og har sit eget træningscenter Effektiv Træning.

Se birgittenymann.dk

3 TIP TIL MERE HVERDAGSBEVÆGELSE

1. Gå, gå og gå. Når du taler i telefon. Hold gå-møder, hvor I går rundt, mens I taler. Tænk bevægelse ind i de situationer, hvor du normalt sidder stille.

2. Opsæt små forhindringer for dig selv. Læg din mobiltelefon langt væk, så du skal rejse dig, når du vil tjekke den. Fyld kaffekoppen halvt op, så du skal gå dobbelt så mange gange for at få samme mængde kaffe.

3. Lav en challenge med dine kollegaer. Aftal fx, at I skal lave 10 benbøjninger hver gang, I går på toilettet. Eller 10 armbøjninger inden frokost og planken i ét minut, før I går hjem.

Vi begynder at forstå, at vi ikke behøver at træne i timevis for at få noget ud af det

Coachen:

”Vi kommer til at skrue ned for tempoet”

I 2019 har vi dyrket nærværet og droppet præstationsræset.

– Det er blevet moderne at signalere nærvær, stilletid og indre ro. Det er ikke længere fedt at halse rundt og nå 20 ting på én dag, men federe at have overskud til at fordybe sig, meditere og være sammen. Forkælelse er ikke længere kun lig med spa og luksus, men i lige så høj grad en kop kaffe ved havet eller en gåtur i skoven. Coaching handler heller ikke længere så meget om at præstere, men om at gå på besøg på indersiden, skrælle nogle lag af og handle anderledes for at få andre resultater.

I 2020 bliver selvudvikling mere spirituel.

– Spiritualitet handler i al enkelhed om at holde op og give slip på det, der ikke støtter os. Jeg tror, at idéen med en slags simple living vil brede sig mere og blive en del af arbejdet med personlig udvikling. Vi sætter tempoet ned og arbejder med os selv på en anden måde. Vi giver slip på ting og handlinger frem for at kaste os over flere projekter. Præstationsræset, som har præget de sidste mange år, har spillet fallit, og nu søger vi ro, samvær, fordybelse og kvalitet.

Vi bliver mere nysgerrige på, hvad der sker i vores indre.

– I takt med, at vi begynder at fordybe os mere i de ting, vi foretager os, tror jeg, vi vil opleve, at vi bliver mere nysgerrige på os selv og vores indre. I USA og England er det normalt

at se en terapeut med jævne mellemrum, uden der har været en krise. Det er en slags service-tjek på indersiden. Der tror jeg også, at vi er på vej hen; i stedet for at vente på, at vi er faldet i hullet, tager vi os selv og vores indre liv mere alvorligt og opsøger hjælpen inden.

Kvindegrupper bliver mere og mere populære.

– Det har været lidt hippieagtigt at gå i kvindegruppe, men jeg tror, kvindefællesskaber bliver mere populære i 2020. Jeg møder mange kvinder i mine workshops og grupper, som oplever at kunne tale mere dybt og fortroligt med kvinder, som de lige har mødt, end med deres tætte veninder. Jeg tror, at vi vil komme til at se flere grupper af kvinder mødes, fordi vi søger et nyt slags fællesskab, hvor vi kan føle os set og genkendt.

Mit håb for 2020 : At vi dropper illusionen om quick fixes.

– Jeg håber, at vores indsigt om at sætte tempoet ned også vil få os til at gøre os mere umage. Vi kan ikke nøjes med at deltage på en workshop og synes, at det er fantastisk, vi skal også implementere de ting, vi har lært, og vi skal være konsekvente i længere tid for at få en effekt. Der findes ikke quick fixes. I stedet kan vi sænke barren, så vi ikke gør det umuligt for os selv, men gøre os umage med små ændringer i hverdagen.

Mød ekspert

Lykke Rix er coach, underviser og gruppefacilitator. Se lykkerix.dk

Præstationsræset,
som har præget
de sidste mange
år, har spillet fallit
og givet os stress,
og nu søger vi ro,
samvær, fordybelse
og kvalitet



3 TIP TIL AT KOMME I KONTAKT MED DIG SELV

1. Tjek ind. Brug 5 minutter om dagen på at sidde stille og notere, hvordan du har det. Hvad er du optaget af? Hvordan har du det i din krop? Hvilke følelser kan du mærke? Det vil gøre det nemmere for dig at mærke, hvordan det står til på din inderside – hvilket gør det det

nemmere at træffe valg, hvor du er tro mod dig selv.

2. Læn dig ind i ubehaget. Øv dig i at mærke alle følelser, også de ubehagelige. Bliver du vred, så læn dig ind i følelsen. Hvis ikke vi mærker vrede og sorg, får vi heller ikke adgang til vores glæde.

3. Hav en daglig praksis. Du behøver ikke at meditere i en halv time. Gå måske bare med bare tæer i græsset eller drik en kop kaffe i stilhed med dig selv hver morgen. Det, vi gør hver dag, bliver vores liv.

Kosteksperten:

”Vi kommer til gå mere og mere op i klimavenlig mad”

I 2019 blev det almindeligt at være vegetar eller veganer.

– Det er ikke længere mærkeligt eller frelst at undgå kød eller animalske produkter, og man ser flere og flere både vegetariske og veganske alternativer i supermarkederne. Det er bare gennem det sidste år blevet almindeligt at være vegetar eller veganer, og det skyldes primært, at vi går mere og mere op i at beskytte klimaet og dyrene.

I 2020 kommer vi til at spise mere og mere klimavenligt.

– Vegetarisme og veganisme vil fortsætte i stor stil. Vi holder øje med klimaet og vil gøre noget for selv at være med til at korrigere udviklingen. Derfor vil vi se mere plantekød, planteæg og sågar plantefisk; man er begyndt at bruge alger til at udvikle noget, der ligner laks, rejer og tun. Og så bliver ord som ”naturlig” og ”økologisk” plusord. Vi kigger mere og mere på ingredienslisten, og når vi ønsker mere naturlighed og økologi, ønsker vi selvfølgelig også en kort ingrediensliste.

Den nye form for fastfood kommer til at være keto og low carb.

– Keto-stilen – en striks form af low carb – vil tage over som den benhårde måde at tabe sig på. Det er dog de færreste mennesker, der kan holde en ren keto-diæt, men i 2020 dækker det også over alle mulige forsøg på at bringe kulhydratmængden ned. Keto-stilen vil blive kombineret

med en anden trend, nemlig convenience, som allerede er stort i USA, og vi ser det også herhjemme med fx færdige blomkålsris. Der vil komme endnu flere af de her ”bekvemmelighedsprodukter”, som både er keto og veganske – færdig blomkålspizza tror jeg fx på.

Nydelse bliver vigtigere end strenge kure og kostplaner.

– Trods keto, vegetarisme og veganisme er folk også dødtrætte af kure. Nydelse og intuitiv spisning bliver derfor også moderne. Måske er det en slags reaktion på, at kure nærmest har været Gud i de sidste ti år. Folk er trætte af alle dem, der ikke kan tåle eller vil spise det ene og det andet, og der vil komme en stærk trend, som er en slags ”anti-diæt”.

Mit håb for 2020 : Mindre sukker.

– Begejstringen for naturlighed og økologi indebærer en antibegejstring for e-numre. Sødstoffet er per definition e-numre, og det er ærgerligt, for nogle af dem fx Stevia kan sagtens forenes med naturlighed og økologisk dyrkning. Men det betyder, at vi ikke rigtigt har fokus på sukker mere, og jeg ser rigtigt mange blive overvægtige på grund af sukker.

Mød eksperten

Charlotte Hartvig er klinisk diætist, forfatter og indehaver af Kost Klinikken Immanuel. *Se kost-klinikken-immanuel.dk*



3 TIP TIL NEMME LIVSSTILS-ÆNDRINGER

1. Spis mørkeblåt. Vælg brombær, hyldebær og blåbær. Rødkål og rødløg. De er smækfyldt med antioxidanter og giver dig faktisk en anti-age effekt her og nu.

2. Drik mere te. Vi er et kaffeelskende land, men te er en nem måde at få en masse antioxidanter på og lidt mindre koffein.

3. Mindre sukker. Pas på det skjulte sukker! Du kan finde ud af, hvor meget sukker der er i din mad, ved at se på ingredienslisten. Ingredienserne er nemlig listet efter, hvor meget der er i den enkelte madvare af dem. En god regel er, at hvis sukker først er nævnt efter salt, kan du være sikker på, at der er meget lidt sukker i.



Trods keto, vegetarisme og veganisme er folk også dødtrætte af kure. Nydelse og intuitiv spisning bliver derfor også moderne