

Liten Morgonjogg
Ljummen å lite fuktig morgon i
jämförelse med i går.

COLLECTION HOTEL TAPTO



När jag kom tillbaka var Lisa och Annika på G i hotellets lilla gym



Annika blir grym på TjejVasan!!



Jag och Min Kooolla Väska på väg!



Mässa—Allt för Hälsan
Föreläsning med Mai-Lis Hellenius
Livsstilsprofessor från Karolinska
Senaste nytt om Livsstil och Hälsa.
Vad säger forskningen?

Andel vuxna som sitter 4 timmar el mer/dag
– en internationell jämförelse

- Europa 64%
- Amerika 55%
- Mellanöstern 41%
- Oceanien 40%
- Afrika 38%
- Sydostasien 24%



Häftig stapel på risken för vältränad
men överviktig.
Så det lönar sig ALLTID att träna!!

Vältränade överviktiga män löper mindre
risk att dö i hjärtsjukdom än otränade
normalviktiga män

Hjärtkärl dödlighet



Halverad risk för demens och Alzheimer hos fysiskt aktiva - fr.a. hos de med ärftlig belastning

Nordkarelen projektet och FINMONICA
1449 personer, 65-79 år, 20 år

Fysisk aktivitet, minst två ggr/v, i medelåldern

minskar risk för demens med 52 %
minskar risk för Alzheimer med 62 %

Kontrollerat för ålder, kön, utbildning, sjukdomar i rörelseapparaten, APOE genotyp, rökning, alkohol



Å nu hade vi suttit
Stilla För länge!





Annika blir
Varm!

Bra
Föreläsning!



Livsfarligt att sitta stilla!

Television Viewing Time and Mortality

The Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab)

D.W. Dunstan, PhD; E.L.M. Barr, PhD; G.N. Healy, PhD; J. Salmon, PhD; J.E. Shaw, MD;
B. Balkau, PhD; D.J. Magliano, PhD; A.J. Cameron, PhD; P.Z. Zimmet, PhD; N. Owen, PhD

8.800 friska, vuxna (≥ 25 år, 3846 män,
4954 kvinnor) noggrann baslinjeundersökning
följdes i snitt 7 år, 284 dödsfall (87 CVD och 125 cancer)

TV-tittande ≥ 4 tim/dag

(jmf under 2 tim/dag)

- 46 % ökad dödlighet
- 80 % ökad risk att dö
i hjärtkärlsjukdom

Oberoende av tex rökning, matvanor, alkohol
vikt, bukfetma, utbildning och motionsvanor



Dunstan DW et al. Circulation. 2010;121:1113-1120

Begränsa stillasittande tid – ta varje tillfälle till rörelse

Energi förbrukning kcal/h



Nya uppdaterade riktlinjer om fysisk aktivitet och hälsa



- ✓ friska vuxna och de flesta kroniskt sjuka
- ✓ helt nödvändigt för hälsan
- ✓ vinsterna överväger vida riskerna
- ✓ måttligt ansträngande konditionsträning, minst 30 min, minst 5 dag/v
- ✓ går att dela upp i 10 min pass
- ✓ styrketräning 2-3 dag/v, stora muskelgrupper
- ✓ balans, smidighet och koordination
- ✓ bryt stillasittandet, ta en paus

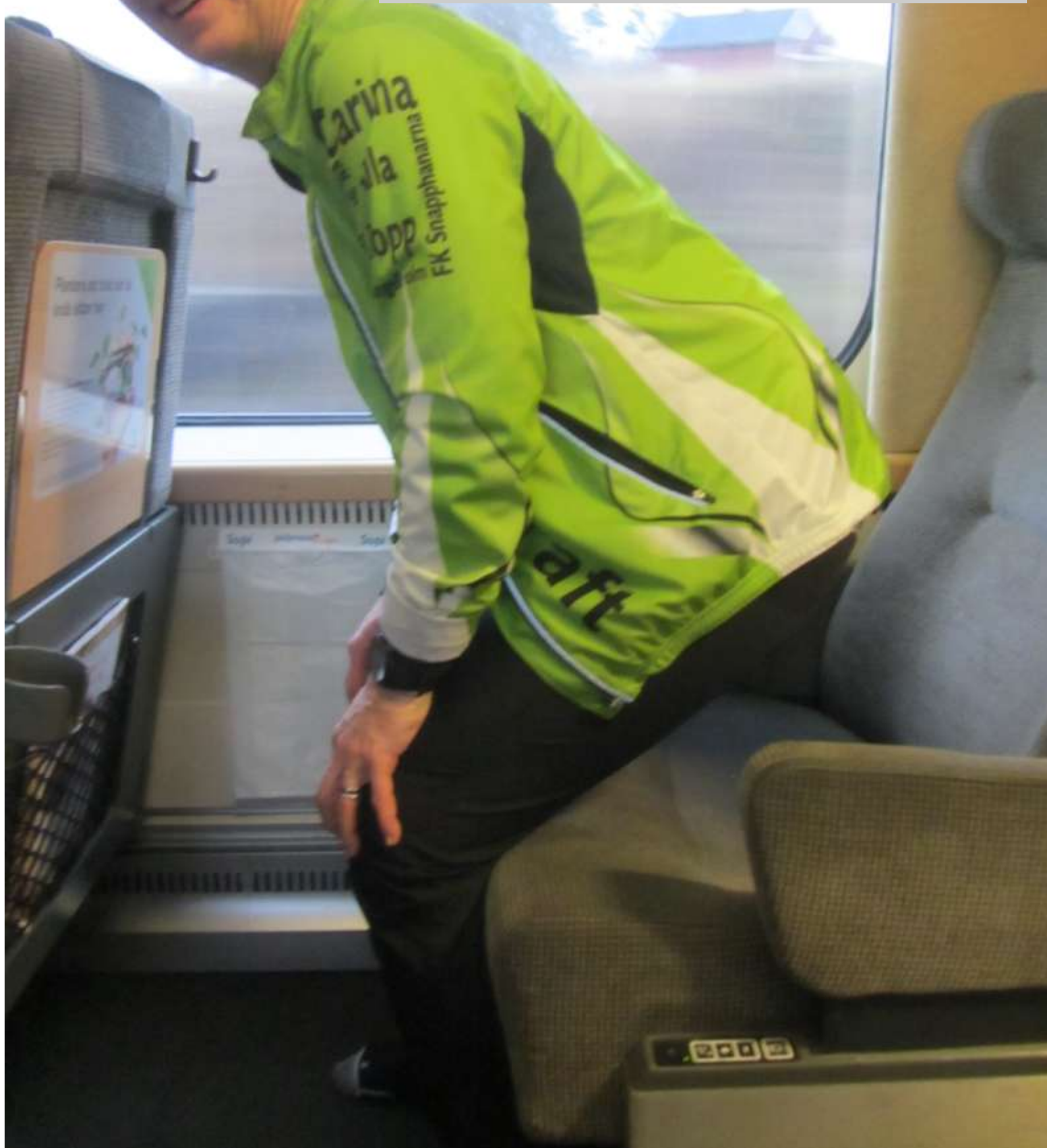
Nytt!



Jag prova Laserbehandling. Har länge varit nyfiken på om det skulle tillföra något i vår verksamhet. Kanske?!



Inte sitta still mer än 20
minuter åt gången.
Res Dig och sätt Dig några
gångar så gör det STOR
skillnad.



På väg hem.

Väl.....

Kanske vi ska ta hjälp av en GPS????



Norsk GPS....