

7 fordeler med daglig fysisk aktivitet

Vi vet at den daglige aktiviteten spiller svært stor rolle for helsa vår og for at vi skal ha det bra. Derfor er det å bevege seg mer i hverdagen kanskje den viktigste strategien for å forbedre helsene våre.

Og dette trenger ikke nødvendigvis bety at du må svette i timesvis på en tredemølle. Her er 7 fordeler med daglig fysisk aktivitet:

1. Daglig aktivitet forebygger overvekt

En stillesittende jobb og et lavt aktivitetsnivå kan ofte føre til at kroppen vår tar inn flere kalorier enn vi forbrenner. Når vi beveger oss, bruker kroppen ekstra energi (kalorier) for å støtte et høyere aktivitetsnivå. Jo høyere intensitet, jo mer kalorier forbrenner vi per tidsenhet. Likevel, den daglige aktiviteten i hverdagen kan lett gå i glemmeboka. Å gå seg en tur før eller etter jobb, ta trappa i stedet for heisen og komme seg opp fra kontorstolen å strekke litt på bena hver dag er en meget undervurdert måte å kontrollere vekta vår på.

2. Daglig aktivitet forebygger sykdom

En av de største årsakene til at folk blir syke i dag, er stillesitting. Ved 20-30 minutter daglig aktivitet er det påvist en positiv effekt på HDL-kolesterolet (det sunne kolesterolet) og en reduksjon i LDL-kolesterolet (det usunne kolesterolet) i kroppen vår. Dette kan føre til at blodet får strømme lettere gjennom kroppen vår, og at vi dermed reduserer risikoen betraktelig for hjerte-karsykdom, type-2 diabetes, metabolsk syndrom, en rekke ulike former for kreft, artrose og beinskjørhet.

(En) fordel – korzyść, zaleta

Svært – bardzo, niezmiernie

Å bevege seg – poruszać się (å

bevege – beveget – har beveget)

Å svette – pocić się (å svette –

svettet – har svettet)

I timesvis – godzinami

(Et) tredemølle – bieżnia

Å forebygge – zapobiegać (å

forebygge – forebygget – har forebygget)

Å forbrenne – spalać (å forbrenne

– forbrant – har forbrant)

Jo..., jo... – im..., tym...

(En) tidsenhet – jednostka czasu

Å gå i glemmeboka – pójść w

zapomnienie (å gå – gikk – har glemt)

Å strekke – rozciągać (å strekke –

strakk – har strukket)

Meget – tutaj: bardzo

Undervurdert – niedoceniany

Påvist – tutaj: udowodniony

Sunn/Usunn – zdrowy/niezdrowy

Å strømme – płynąć (å strømme –

strømmet – har strømmet)

Betraktelig – tutaj: znacznie

(En) beinskjørhet – osteoporoza

3. Daglig aktivitet bedrer humør

Har du hatt en lang dag på jobb og har mange tanker oppi hodet? Daglig fysisk aktivitet hjelper på humøret! 20-30 minutter fysisk aktivitet om dagen **påvirker** neurotransmittere i hjernen, **hovedsakelig** lykkehormonet serotonin, som får oss til å føle oss bra. Hvis du ligger på sofaen en hel dag, vil du kanskje også **merke** at du kan bli litt **tyngre til sinns**? Ta en pause, kom deg ut og gå deg en tur. Ved å være litt mer aktiv hver dag, vil du gi hjernen din **et «løft»**, og føle deg bedre resten av dagen.

4. Daglig aktivitet øker energinivåene

Føler du deg ofte trøtt, og sliten etter en lang uke? En treningsøkt (**særlig** utholdenhetstrening) kan booste **evnen** kroppen vår har til å ta opp oksygen, ved at hjertet pumper blod mer effektivt rundt i kroppen. Jo mer oksygen og **næringsstoffer** som blir sendt rundt i kroppen vår per minutt, jo mer energi vil vi ha. Når hjertet og **lungene** våre fungerer optimalt, vil du ha mer energi til å gjøre dine daglige **gjøremål**. Plutselig er det ikke lenger noen sak å gå på butikken eller vaske gulvet likevel når helga kommer.

5. Daglig aktivitet kan forbedre **søvnkvaliteten**

Som nevnt tidligere, har fysisk aktivitet en positiv effekt på lykkehormonet serotonin, som får oss til å føle oss bedre. Når kroppen vår produserer **tilstrekkelig** serotonin, vil den også lettere produsere melatonin, søvnhormonet som er svært nødvendig for at vi skal få god søvnkvalitet.

Å påvirke – oddziaływać, wpływać (å påvirke – påvirket – har påvirket)

Hovedsakelig – głównie

(Et) lykkehormon – hormon szczęścia

Å merke – zauważyć, dostrzec (å merke – merket – har merket)

Tung til sinns – w zły humorze

(Et) løft – podniesienie

Særlig – szczególnie

(En) utholdenhetstrening – trening wytrzymałościowy

(Ei, en) evne – zdolność

(Et) næringsstoff – substancja odżywcza, składnik odżywczy

(En) lunge – płuco

(Et) gjøremål – praca, zadanie, obowiązek

(En) søvnkvalitet – jakość snu

Tilstrekkelig – wystarczający, wystarczająco

Derfor, hvis du har problemer med å sove om nettene, kan en treningsøkt føre til at du lettere får skjønnhetsøvnene du trenger. Bare **pass på** at du ikke trener for sent på kvelden, da den akutte effekten av en treningsøkt ved at du får mer energi **sannsynligvis** vil holde deg våken noen timer **i etterkant**.

6. Daglig aktivitet kan redusere stress

En av de største årsakene til sykdom i dag, er trolig stress. Visste du at ved å stresse mye i hverdagen, er du mer **utsatt for** **visse** kreftformer, overvekt, diabetes og hjerte-karsykdom? I tillegg vet vi at mye stress kan føre til blant annet **søvnløshet**, depresjon, muskulære **smarter**, hodepine, **stivhet**, økt alkohol-/tobakksbruk og overspising. Det er flere årsaker til stress. Høy arbeids**mengde**, **nylig** skilsmisse, ny jobb, **flytting** og/eller vanskelige arbeidsforhold kan øke stressnivåene.

Den beste måten å redusere stress på, er å bevege deg. På samme måte som vi må la kroppen **hvile** etter en treningsøkt, må vi også la hodet hvile etter en lang arbeidsdag. Ved å få tankene vekk fra det du **holder på med**, gir du kroppen din og hodet ditt **en stor tjeneste**.

7. Daglig aktivitet kan være **gøy**

Ja, hvis du er blant de mange som ikke liker å trene fordi det ikke er **gøy**, hvor mye tid har du brukt på å finne en aktivitet du liker? Dette er kanskje viktigste grunnen til at vi ikke trener **regelmessig** – fordi det er et «**ork**» og ikke føles **lystbetont**.

Å passe på – tutaj: uważać na (å passe – passet – har passet)

Sannsynligvis – prawdopodobnie

I etterkant – potem, później

Utsatt for – narażony na, wystawiony na

Viss – pewien, jakiś

(En) søvnløshet – bezsenność

(En) smerte – ból

(En) stivhet – sztywność

(En) mengde – ilość

Nylig – tutaj: niedawny

(Ei, en) flytting – przeprowadzka

Arbeidsforhold – warunki pracy

Å hvile – odpoczywać (å hvile – hvilte – har hvilt)

Å holde på med noe – zajmować się czymś (å holde – holdt – har holdt)

(En) tjeneste – tutaj: przysługa

Gøy – zabawny

Regelmessig – regularnie, systematycznie

(Et) ork – harówka, wysiłek, wyczerpująca praca

Lystbetont – miły, przyjemny (o czymś, co mamy ochotę robić)

Prøv deg fram og finn en aktivitet du liker. Hvis du ikke liker treningssentre, ta deg en løpetur eller skitur ute. Hvis du ikke liker å løpe, prøv **klatring** eller zumba. Mulighetene for hvordan vi kan bevege oss mer, er **ubegrenset**. Derfor, finn en aktivitet du liker og **bestem deg for** å gjøre den ukentlig.

Begynn der du er!

Forhåpentligvis kan disse 7 grunnene gi deg motivasjon til å øke tiden du er fysisk aktiv hver dag. Helt til slutt – vær **tålmodig**. Hvis du er **trofast** **sofagris**, kan det være nok å gå seg en rolig tur 15-20 minutter om dagen, og øke både **varighet** og intensitet **etter hvert**. Hvis du allerede trener, men har et ønske om å trene mer, bestem deg for å sette av minst 30 minutter hver dag til å bevege deg. Ikke lås deg til å gjøre en bestemt ting dersom du ikke liker det. **Finn ut** hva du liker å gjøre! La det bli en positiv vane å være fysisk aktiv – og ikke minst, la det bli noe du gleder deg til.

Artikkelen «7 fordeler med daglig fysisk aktivitet» av Tore Austad ble hentet fra tine.no: <https://www.tine.no/merkevarer/yt/trening/7-fordeler-med-daglig-fysisk-aktivitet?fbclid=IwAR22taTvA8rVLh1UG5HTwD2RyflzNtu1K42wHadDPz2G5ZIH1Oa1zU2vkNk> (tilgangsdato: 15.04.2019)

Å prøve seg fram – podjąć wiele prób/wypróbować wiele opcji w celu znalezienia odpowiedniej metody czy rozwiązania (å prøve – prøvde – har prøvd)

(Ei, en) klatring – wspinaczka

Ubegrenset – nieograniczony

Å bestemme seg for noe/for å gjøre noe – zdecydować się na coś/ coś zrobić (å bestemme – bestemte – har bestemt)

Forhåpentligvis – Miejmy nadzieję

Tålmodig – cierpliw

Trofast – wierny, oddany, lojalny, zawzięty

(En) sofagris – kanapowiec, leniuch

(Ei, en) varighet – trwałość, trwanie

Etter hvert – stopniowo

Å finne ut – dowiedzieć się (å finne – fant – har funnet)