

BEVEG DEG NATURLIG:

Sykle, gå, jobb i hagen – du trenger ikke pumpe jern for å holde deg i form som senior.

10 ting

DU BØR GJØRE HVER DAG

- Lær noe nytt. Det er viktig å være nysgjerrig.
- Puste godt: Dypt og langsomt, inn gjennom nesen og ut gjennom munn.
- Stå på ett bein. Kanskje mens du venter på bussen eller ser tv?
- Få opp makspulsen i 20 sekunder for eksempel med diagonalgang.
- Tøy hele kroppen.
- Smil!
- Godta livet som det er.
- Vær takknemlig for at du finnes – her og nå!
- Søk stillheten og kjenn på at du er deg.
- Gi noe til andre. Ved å være bevisst på at du bidrar til å bygge andre opp, kan du skape relasjoner som varer livet ut.

KILDE: «JUNGDOMSKILDEN»
AV AUDUN MYSKJA



Spisetips

Hva du spiser er selvsagt også viktig i forhold til å holde seg frisk. Å få i seg mye grønnsaker er lurt. Bønner er for eksempel hovedretten de fleste steder der folk blir ekstremt gamle. Mens kjøtt er mer et tilskudd. Det er også lurt å holde seg til moderate mengder om man er glad i vin. Myskja trekker også fram 80 prosent-regelen: Spis bare til du er 80 prosent mett.

Dyrk det gode bordet

Kos deg med maten, oppfordrer Audun Myskja. Ved matbordet kan du nullstille stress-systemet, kroppen slapper av og fordøyelsen fungerer bedre. Ta deg tid til å tilberede maten, til å spise og til å hvile etter måltidene.