



Mode & Hälsa - Mode inom Hälsa?

Även hälsobranschen har sina modetrender och hälsa förändras med åren. Vi lär oss mer om hur vi fungerar, vi utvecklas och förändras i våra livsstilar. Det mesta förändras, men ändå så håller frasen "sunt förnuft" tycker jag. För har jag lite sunt förnuft så inser jag att olika människor har olika behov när det gäller vår hälsa.

Hur ska jag äta?

Just nu har en fluga dykt upp inom kosthållning. Jag tycker den är vettig eftersom det redan nu finns undersökningar och den innehåller inte bara viktnedgång, utan du håller dig piggare och mera alert på andra sätt i livet. I mina öron så låter den som sunt förnuft, men ändå gäller det att ha sunt förnuft och inte överdriva den i sin form när du använder den.

När det gäller kost så funkar inte en diet för alla utan jag måste se över mitt liv. Hur ser den ut, vad håller jag på med om dagarna, vilken typ av människa är jag och efter det så kan jag se över mitt behov när det gäller kosten. Jag kan faktiskt bli väldigt sjuk pga att jag äter fel, men ändå fortsätter vi äta som vanligt för vi förstår inte att det är just kosten som är boven med vår sjukdom.

Att äta ska vara något naturligt och hälsosamt. Att äta ska varken vara en belöning eller en bestraffning, men jag vet många som faktiskt ser det så. Det gäller att hitta en sund kosthållning som gör att min hälsa kommer att hålla mig pigg, alert och jag kommer att må bra både till kropp, knopp och själ. Enkelt egentligen, men ändå så svårt!

Modetränder i träning

Självklart är det trender eller nymodigheter som de äldre skulle kalla det inom hälsa. Jag som är gammal gympainstruktör är inte särskilt intressant på marknaden just nu, eftersom det idag inte är coolt att erbjuda gympa på våra stora anläggningar.

Fast det jag har upptäckt är att gympan lever, men den har bytt namn för att passa in i dagens koncept, men det är många som tror att vi har hittat en ny trend. Tänk vad kul och nytt det här var, tänkt vad lättlurade vi är!

Kniiiiiiiiip!

Mode inom träningskläder är också en trend. Tänkt när man skulle se ut som Susanne Lanefeldt? Pannband och gypadräkten utanpå cykelbyxorna, sen

skulle alla tjejerna visa sina magar när det enbart var en bh-top som gällde. Nä, tack sa jag för min mage är albylvit och den ville jag inte visa utan jag fortsatte med hellång t-shirt ovanpå min bh.

Idag är det tack och lov lite mer påklätt, men helt klart är det trender och just nu är jag lite ledsen. Tidigare kunde jag köpa en topp som jag också kunde ha till jobbet för den var snygg eller när jag går på dans. Idag så är träningskläder mer träningskläder och det är helt klart inte intressant att ta den till jobbet eller på dansen.

Sunt förnuft!

Hälsomodet utvecklas och det forskas väldigt mycket, men ibland när jag använder mitt sunda förnuft så förstår jag hur jag ska hålla mig sund och ha en bra hälsa. Det gäller att lyssna inåt och förstå signalerna som både din kropp, knopp och själ ger dig varje dag. Den kan tala om för dig om du äter något du egentligen inte borde, och om vi lär oss att lyssna med en rätt inställning i livet så är det lättare att hitta den hälsosammare livsstilen. Så ibland är det inte sunt förnuft att följa trender som är på modet utan våga istället ta hand om dig och ditt liv.

Det är mitt liv och det är också mitt ansvar att ta hand om mitt liv. Jag måste lära mig och förstå hur jag fungerar och jag bör lära mig och förstå vad som är bra för mig. Har jag barn, så är det också mitt ansvar att lära även dom att hälsa är livsviktigt och hur jag måste vara snäll mot mig själv och det liv jag har fått och leva ett hälsosamt liv.

Det ska vara på modet att tänka hälsa, men med ett ansvar med en god självkänsla och sunt förnuft.

Hälsoinspiratören
Tina Persson

”Så lär dig sunt förnuft och inse att det inte är sunt förnuft att följa alla trender som dyker upp även om det är inom hälsa!”