

Marina Aagaard

Wellness

– lev længere, sundere og gladere



Meget mere end velvære
– sunde tips og øvelser

INDHOLD

INDLEDNING	7	MOTION	47
HVAD ER WELLNESS?	9	Bodymind-træning	49
Livslængde og livskvalitet	11	AFSLAPNING OG PLEJE ..	67
Undgå negativ stress	12	Søvn og hvile	68
Psykisk stress	13	Bade	73
Fysisk stress	16	Massage	85
Kemisk stress	18	Terapi og pleje	95
LUFT	21	KOM GODT	
Vejrtrækningsmetode	22	I GANG MED WELLNESS ..	109
Frisk luft er sundt	30	10 tips til en sundere dag . . .	111
ERNÆRING	33	10 tips til et længere og	
Du er, hvad du spiser	33	sundere liv	112
Vand	35	Wellness introuge	113
Kost	38	MINI-LEKSIKON	114
Kosttilskud	41	ADRESSER	
Medicin	42	OG LITTERATUR	118
Slow food	46		

Kom godt i gang med meditation:

Uanset meditationsform er her gode råd til at komme godt i gang:

- Sørg for at være et sted, hvor du er uforstyrret.
- Sørg for, at rummet er lunt, eller vær varmt påklædt.
- Sid eller lig i en behagelig stilling.
- Slap af.
- Øjnene kan være lukkede eller åbne; hvad du føler er bedst.
- Mediter i stilhed eller til lyden af naturlyde eller meditationsmusik.
- Mediter ud fra dit åndedræt, et billede eller et mantra:

Åndedrættet. Koncentration og fokus omkring vejtrækning, i normal, langsommere eller hurtigere rytme.

Et indre billede. Inden for spirituelle traditioner anvendes geometriske mønstre og symboler, men der kan tænkes på et hvilket som helst objekt: Solen, et lys, en blomst, en sten eller lignende.

Et mantra. Gentag inden i dig selv igen og igen et ord eller en sætning, for eksempel »Jeg fyldes af positive energier«. Eller det mest kendte mantra, sanskritlyden OM. OM udtales »a-u-m«, hvor hvert bogstav trækkes ud, særligt det sidste »mmmmmm«.

OM siges normalt højt, men du kan også sige det inden i dig selv.

Meditation er en stærk mental opstrammer. Mediter 1-2 gange 20-30 minutter dagligt, og du vil møde livet med større ro og åndelig styrke.

ØVELSE	KOMMENTARER TIL ØVELSEN
<p>Stående mavestræk med let svaj, arme op</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå med benene i hoftebredde, evt. samlede. Knæene er afslappede. • Stræk armene opad og lidt bagud. • Stræk kroppen så lang, den er. • Svaj en anelse bagover, armene bagud. • Kom ikke længere bagud, end at det stadig føles behageligt.
<p>Stående fremoverbøjet hasestræk</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå med benene i hoftebreddes afstand, eventuelt samlede. • Bøj overkroppen fremover, mens armene glider ned langs benene. • Hovedet kigger ind mod ben, ikke frem. • Støt fingrene på benene, på gulvet eller, hvis muligt, med flad hånd i gulvet.
<p>Knælende hoftestræk, højre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Stå knælende med venstre ben fremme med foden i gulvet og højre ben bagude med underbenet i gulvet. • Sørg for, at det forreste underben er lodret, med knæet lige over anklen. • Overkroppen holdes oprejst.
<p>Bagsidestræk hænder og fødder</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sæt hænderne og fødderne i gulvet i hoftebreddes afstand eller bredere. • Bagdelen skubbes opad mod loftet. • Hovedet holdes nede mellem armene. Halsen i neutral stilling; kig på tæerne. Er det svært, kan du bøje let i benene.
<p>Forsidestræk på hænder og fødder</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sæt hænderne og fødderne i gulvet i hoftebreddes afstand. Kroppen hænger i armene. Armene kan bøjes let. • Hvil på oversiden af fødderne. Er det vanskeligt, kan du hvile på underben. • Hold skuldrene nede og hovedet løftet.

SOV GODT

- Kropsrytmen bør følge døgnets og årets rytme: om vinteren i seng kl. 21-22 og op kl. 6.30; om sommeren senere i seng og tidligere op.
- Sørg for et regelmæssigt søvnmønster. Gå så vidt muligt i seng og stå op på samme tid hver dag.
- Sov i en god seng med en fast madras. Næsten en tredjedel af dit liv tilbringes i sengen, så lejet skal være sundt for ryggen og søvnen.
- Brug sengen til at sove i – ikke til at læse faglitteratur eller se tv.
- Sov på ryggen, hvis muligt, så undgår du at belaste kroppen skævt.
- Luften skal være frisk i soveværelset og ikke for varm, ca. 16-18 gr.
- Soveværelset skal være mørkt. Træk gardiner eller persienner helt for, og sørg for, at vækkeuret ikke lyser op.
- Soveværelset bør være helt stille. Undgå alle lyde (sluk også tv'et).
- Undgå koffein, nikotin og alkohol eftermiddag og aften. Drik ikke kaffe, te eller sodavand efter kl. 13-15 om eftermiddagen.
- Undgå at drikke for meget vand lige inden sengetid; natlige toiletbesøg forstyrrer søvnen.
- Gå ikke sulten i seng, men spis heller ikke lige før sengetid.
- Motioner regelmæssigt, men helst ikke inden for 3-4 t før sengetid.
- Indfør afslappende ritualer før sengetid; varme bade eller læsning.
- Hvis du har søvnproblemer, bør du undgå at sove i løbet af dagen.
- Ved søvnbesvær bør du efter 30 minutter stå op og foretage dig noget afslappende – læse eller lignende – indtil du bliver træt.

Bliv din egen livsstilscoach – med velvære, forbedret livskvalitet og alle tiders terapier for alle sanser.

Wellness forbindes ofte med spaophold og skønhedsbehandlinger, men det handler om mere end det. Blandt andet om at sætte fokus på fysisk og kropsligt velvære som fundament for en bedre livsstil med større mentalt, følelsesmæssigt og menneskeligt overskud.

Wellness – lev længere, sundere og glattere viser, hvordan et sundere og glattere liv begynder ved kroppen og dens udfoldelsesmuligheder. Med en vifte af informationer om sundhed, afslapning og nydelse. Og med praktiske anvisninger på, hvordan hverdagen krydres med velværebehandlinger hentet fra oldtidens baderitualer og moderne wellness terapier. Bogen henvender sig til enhver, som vil leve bedre og længere med mindre stress og mere livsglæde og nydelse.

Komplet velvære – her og nu

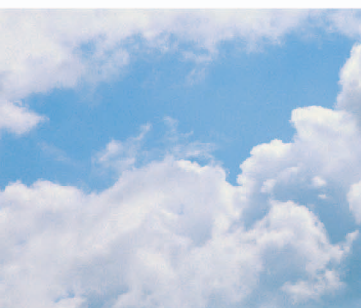
Med fokus på alle sanser og fysiske udfoldelsesmuligheder lægges vægten på kerneområderne **LUFT** og **liv**; **KOST** i korte træk; **MOTION**, alle kan være med til; og **AFSLAPNING** og terapier af enhver art. Resultatet er et sundere, længere og glattere liv – her og nu.



Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, er en kapacitet inden for motion og sundhed.

Ekstern lektor med speciale i fitness samt gæsteforelæser og foredragsholder. Ernærings- og livsstilscoach, personlig træner, leder og konsulent inden for fitness og wellness med over 25 års erfaring.

Freelance skribent, samt forfatter til 25 fagbøger – heriblandt flere bestsellere – om træning, motion og sundhed.



LUFT



KOST



MOTION



AFSLAPNING

aagaard

ISBN 978-87-92693-58-7



9 788792 693587