

Slik får du mer

OVERSKUDD

Føler du deg slapp og sliten? Her er rådene som gir deg mer overskudd.

HELSE

Tekst: **Caroline Lauritzen**
cla@dagbladet.no

Mørketiden har kommet, klokka er stilt og mange vil oppleve at de blir slappere på denne tiden av året.

– Om vinteren skjer det prosesser i hjernen på grunn av at lyset forandrer seg. Blant annet øker mengden melatonin, kroppens søvnhormon. Det gjør at man kan føle seg trøttere og tyngre til sinns på denne tiden av året, sier spesialist i allmennmedisin, Åge Norman Hansen.

Med alt som skal gjøres i løpet av en dag, opplever mange at de ikke har nok overskudd.

– Folk har for mye å gjøre, og sitter i den såkalte tidsklemma. Du har mye å gjøre på jobb, så er det unger som skal bringes og hentes, du skal prøve å få inn en treningsøkt og i tillegg være med på sosiale aktiviteter. Det å leve med slike overfylte dager i lang tid, gjør at man etter hvert kommer i underskudd på søvn og hvile, sier Norman Hansen.

Er du en av dem som har lite overskudd, finnes det flere grep du kan ta for å få mer energi i hverdagen. Små endringer i dine matvaner, treningsvaner, søvnrutiner og familieliv kan hjelpe deg til mer overskudd. Dagbladet har snakket med ekspertene som gir deg sine råd:

Maten du spiser



Mette Svendsen, klinisk ernæringsfysiolog ved Oslo Universitetssykehus, har rådene som gir deg mer overskudd fra maten du spiser.

- Ha tre hovedmåltider i løpet av dagen. Sørg for at disse er av den næringsrike sorten, og begrens mat fra gatekjøkken, kiosk eller konditori.
- Ha mellommåltider i løpet av dagen, slik at du ikke går tom for energi. Det er individuelt hvor mange mellommåltider man trenger, så her må du kjenne etter selv.
- Alle former for snop og snacks som inneholder mye kalorier og sukker kan være med på å gjøre at vi føler oss slappe. Unngå derfor disse i hverdagen.
- Ta deg tid til måltider selv om du har en stressende arbeidsdag. Dersom du kun drikker kaffe i løpet av dagen, og kjenner at du blir slapp på ettermiddagen, kan det lønne seg å sette av tid til en lunsj.

Familielivet



Familieterapeut Kari E. Holter gir deg råd om hvordan familielivet kan gi mer overskudd.

- Sett av tid hver dag til å snakke sammen som par. Slå av pc og tv. Ta en kopp te, eller et glass vin, og få en hyggelig stund sammen.
- Sett dere ned med kalender en fast dag i uken og plott inn familiemedlemmenes aktiviteter og gjøremål. Avtal hvem som henter, bringer og handler. La kalenderen henge fremme.
- Bli enig med partneren om fordeling av fast egentid til trening og andre aktiviteter.
- Ikke la barna ha for mange bundne fritidsaktiviteter, og la de hovedsakelig komme seg til og fra selv.
- Skaff barnevakt et par ganger i måneden og kom dere ut. Gå på kino, teater, konsert eller restaurant. Barn har godt av foreldre som prioriterer å være kjæresten innimellom og foreldre har godt av voksentid sammen.

Bedre søvnrutiner



Forsker og søvneksperter Bjørn Bjorvatn gir deg råd om hvordan søvnrutinene dine kan gi deg mer overskudd.

- For å få overskudd er det viktig å få nok søvn. Det er veldig individuelt hvor mye søvn man trenger, men for de aller fleste er mellom seks og ni timer nødvendig.
- Hold døgnrytmen stabil ved å stå opp og legge deg til samme tid hver dag. Pass på at du ikke flytter døgnrytmen for mye i helgene.
- Utnytt lyset om dagen best mulig, og ha på lyset hjemme. Mange synes det er hyggelig å dimme lyset på kvelden, men en stabil døgnrytme er avhengig av lys. På vinteren får vi langt mindre dagslys enn om sommeren, og opplyste rom er derfor viktig for å få mer overskudd.
- Ta en høneblund på dagtid dersom du ikke får nok søvn om natten.
- Unngå søvntyvene når det nærmer seg leggetid. Legg bort pc, mobil og tv, da disse ofte kan føre til at man legger seg senere enn planlagt.

Lavtflygende F-16 skremte folk i Oslo

Et lavtflygende F16-fly forstyrret søndagsidyllen i Oslo i går.

Dagbladet fikk umiddelbart flere telefoner og e-poster fra bekymrede personer, og på Twitter var det flere som spurte hva som var på ferde. Enkelte spurte seg om det var en krig de ikke hadde fått med seg, mens andre rapporterte om barn som løp inn i redsel. Politiet fikk også flere henvendelser – Det var en varslet overflyging, i forbindelse med Universitetet i Oslos 200-årsjubileum, sier Rei-

dun Lilleås, operasjonsleder i Oslo-politidistrikt.

Og overflygingen var varslet, i hvert fall på 200-årsjubileets Facebook-side.

– Det er ingen grunn til frykt, selv om jeg skjønner det er en uvanlig aktivitet, sier talsmann for Forsvarets operative hovedkvarter, oberstløytnant John Espen Lien, til Dagbladet. Han beklager hvis folk har blitt engstelige på grunn av oppvisningen.

– Vi må erkjenne at denne aktiviteten ikke har vært godt nok varslet, sier han.



FEIRET UNIVERSITETET: Et jagerfly av denne typen forstyrret enkelte Oslo-borgere i går. Foto: Håkon Eikesdal



Foto: Colourbox

Trening



Christine Thune, leder for treningsavdelingen ved Hjelp24 Nimi, har treningsrådene som gir deg mer overskudd.

- Øk hverdagsaktiviteten ved å gå mer, ta trappen, gå en ti minutters lunsjtur og reis deg minst en gang i timen for få i gang kroppen igjen dersom du har stillesittende arbeid.
- Tren styrke for hele kroppen to ganger hver uke. Gjerne mellom åtte og ti øvelser i to til tre serier.
- Tren kondisjon i 20 minutter, med høy intensitet, tre ganger i uka. Skikkelig overskudd får du først når formen bedres.
- Bruk helgene til å få en god dose dagslys. Gå på tur Gjør innkjøpene når det er mørkt ute.
- Tren regelmessig. Du angrer sjeldent på en utført økt, det er treningen vi ikke gjør som vi angrer på.
- Velg aktiviteter du liker og har glede av. Gjør det gjerne sammen med andre.

PERFEKT TIL EN SKIVE

DAGSBEHOVET FOR OMEGA-3

NYHET!

Et stort porsjonsbegre!

4 STORE BEGRE