

(Patientbroschyr för Pfizer om livsstilspåverkan)

sid 1

Strandtugg

Mat- och motionstips för den primitiva 2000-talsmänniskan.

sid 2-3

Tillbaka till naturen. Med språng!

Någonstans i mitten av juni sker metamorfosen. Den urbana, high tech-människan lämnar sin bekväma elektronikmiljö för mera ursprungliga levnadsbetingelser. Vi börjar gå utan kläder, laga mat över öppen eld, äta i det fria, sova i hängmattor, bo i tält o s v.

Detta är inget som vi på Pfizer på något sätt vill ändra på. Tvärtom. Men bara för att naturen kallar oss tillbaka behöver vi inte slänga all visdom och erfarenhet överbord.

Som t ex att det går äta gott och rätt, även under primitiva förhållanden. Och att det är bra att röra på sig mellan stunderna i hängmattan.

I den här lilla skriften har vi sammanställt några tips kring detta. Mat som med fördel kan avnjutas utan såväl bestick som porslin. (Och utan att blodfetterna påverkas i negativ riktning.) Kombinerat med lekfull, sommarloj motion.

Maten är komponerad av Fredrik Eriksson, Villa Källhagen och motionstipsen i samråd med docent Mai-Lis Hellenius, Karolinska Institutet.

En glad och skön sommar önskar
Pfizer!

sid 4-5

Motion för lata dagar.

Motionstipsen nedan är inte av det ”seriösa” slaget. Inget att skryta med när Vätternrundor, maror och Vansbrosimningar kommer på tal. Men det finns ju en annan sida av motion än den att bräcka sig själv och andra. Vi talar om den lustfyllda, njutbara glädjen i att bara röra på sig. Att skaka liv i muskler och blodomlopp efter ett fyratimmarspass i Baden Baden-stolen. Att uppleva harmonin och tillfredsställelsen i kombinationen vila-rörelse-vila.

Forskningen visar att, för att hålla kalorier och blodfetter på plats, räcker det med 30 minuters lätt motion om dagen. Så även om ett maratonlopp smäller högre, rent prestigemässigt, är det inte givet att det får dig att må bättre.

Men var och en blir ju lycklig på sitt. Vi hoppas att du ska finna glädje i någon eller några av följande aktiviteter.

Spela strandtennis.

Står du i vattnet blir det jobbigare.

Kasta frisbee.

Samma sak här. Frisbeekastning i vatten får benmusklerna att jobba. (Samtidigt som du kan göra snygga räddningar genom handlösa dykningar.)

Badminton, beachvolley och handboll.

Som ovan.

Simma.

Ett par simborgarmärken om dagen håller doktorn borta. Simningen stärker i stort sett alla muskelgrupper, är bra konditionsträning och har god effekt på blodfetter och sockeromsättning. Och så blir man ju inte svettig.

Bodysurfa.

Stå med ryggen mot vågorna. När vågkammen träffar dig i ryggen kastar du dig framåt med raka armar och – åhej! – forsar in mot land.

Vada.

En halvtimmes promenad i vattenbrynet (eller i lös sand) sätter ordentlig fart på blodcirkulationen..

Herre på täppan.

En gummimadrass i vattnet. En person ligger på madrassen. Övriga försöker välta vederbörande i vattnet.

Ro.

Hissa upp aktersnurrar och ro till och från stranden. Eller en bit i alla fall. Stärker rygg-, mag- och armmuskler. Är roligt.

PS: Glöm inte att töja och sträcka på dig efter (och kanske före) övningarna. Tånjning av musklerna är nödvändigt för att behålla elasticiteten och motverka skaderisker och träningsvärk. Det räcker med fem minuter vid varje träningsstillfälle – men se till att ta de fem minuterna!

