

# Livskraftsnytt

*November! En månad som kan vara lång och mörk men som också kan bjuda på riktiga guldkorn. Det vill säga de där vardagliga små betydelsefulla händelserna som sätter uldkant på vardagen. Det där som vi oftast tar för givet och inte lägger så stor vikt vid. Tex. ett leende, ett trevligt möte, ett gott skratt, ett problem som fick sin lösning, ett vänligt ord som du gav eller fick, en kram, egentid, en bra bok, ett tänt ljus, en god middag, ett vackert träd i all sin höstprakt. Är du ännu ingen guldkornssamlare så sätt igång! Det finns guldkorn att upptäcka överallt, i allt, väntades på att du ska upptäcka dem. Även de jobbiga dagarna finns guldkornen där – det gäller bara att höja blicken och se dem. Att vid läggdags ta en stund och räkna in dagens guldkorn gör att du blir medveten om allt gott som finns i ditt liv. Forskning visar tydligt att det är dessa små gyllene ögonblick som ger oss långvarig lycka. Så sätt igång och börja samla guldkorn redan idag!*

*Känner Du dig trött och lite energilös så här års så finns det ett enkelt och snabbt sätt att bli piggare och friskare – frukt och grönsaker. Livsmedelsverket rekommenderar att vi ska äta ½ kg per dag och det kan ju låta mycket. Men det innebär egentligen bara 3 frukter och två knytnävar grönsaker. Frukt och grönsaker är ju långsamma kolhydrater som gör att blodsockernivån hålls stabil och att du känner dig mätt länge eftersom de portioneras ut lite i taget och sakta går ut i blodbanan. Ju mer frukt och grönsaker du äter desto mindre plats blir det också för onyttigheter.. Handla gärna ekologiskt så får du bättre näringstäthet och är snäll både mot dig själv och miljön på köpet. Bra tips på att öka dagsdosen med frukt och grönt kan vara:*

- *Byt ut juicen mot frukt.*
- *Skivad eller riven frukt på morgongröten eller muslin.*
- *Frukt, stavade grönsaker, torkad frukt m.m. som mellanmål.*
- *Alltid sallad och/eller varma grönsaker till lunch och middag.*
- *Byt ut helgens godis mot exotiska frukter m.m.*

*Ytterligare ett sätt att bli piggare och friskare så här års är att röra på sig och dessutom vara ute i dagsljus så mycket som möjligt. Kanske ta en skön promenad, vara ute i trädgården, leka med barnen osv. Ett sätt att peppa sig själv till att bli rörligare kan vara att använda en stegräknare. Kanske kan du tävla med dig själv, eller utmana arbetskamraterna, familjemedlemmarna, grannarna eller vännerna. De flesta med stillasittande arbete förbrukar runt 5000-6000 steg/dag. Enligt folkhälsoinstitutet bör vi gå ca 7000 steg/dag för att det ska räknas som vardagsmotion och förebygga våra vanligaste folksjukdomar. Utgå från din nuvarande stegförbrukning och öka med 5% per dag dvs. ca 500 steg. För att det ska räknas som träning behöver vi förbruka 10 000 steg/dag. Så ta alla tillfällen i akt att röra på dig både inomhus och utomhus, varje dag!*

*Önskar Er en november full av guldkorn!*

*Marie Sandgren  
Livskraftcoaching  
sandgren@hogsby.net  
www.livskraftcoaching.se  
Tfn. 070-3960649*

*Vid vidarebefodran av detta nyhetsbrev, ange gärna källan.*