



## BÄTTRE ATT LÄGGA TILL ÄN DRA IFRÅN

Hej,

med dom här raderna är min förhoppning att väcka ditt intresse för ditt eget välbefinnande.

Ta en vanlig dag i ditt liv, stanna upp en kort stund och fundera över vad konsekvenserna blir om du fortsätter att leva på samma sätt, om ett år, om fem år eller kanske t o m om tjugo år?

- Har du funderat över hur det i framtiden låter när du tar dig över de tröskellösa landskapen?
- Hur din hållning är och vad du orkar?
- Kort sagt - hur vill du må och känna dig om ett eller tjugo år?
- Finns det något i din livsstil som du VILL förändra/förbättra?

Att finna nya vägar här i livet innebär naturligtvis inte att man måste ta bort alla dåliga vanor. Min tes är istället att man kan lägga till nya goda till det övriga beteendet. I längden innebär detta att förbättringar kommer att ske inom många områden. Just frånvaron av pekpinna är viktigt, tycker jag.

Ta rökare som ett exempel. Där kan det enda logiska målet verka vara att sluta röka, men är av olika skäl kanske inte genomförbart som ett första mål. Bättre kan då vara att i stället ha som föresats att börja gå snabba långpromenader för att senare kunna jogga kortare sträckor som vartefter blir längre och längre. Den ökade ork och välbefinnande som motionen ger stärker både individens självkänsla och självförtroende. Vanligtvis leder detta till att man automatiskt röker mindre och kanske sedan till slut upphör helt. Och detta utan att man under tiden brottas med dåligt samvete och konstanta tankar på att försöka röka mindre.

Detsamma gäller faktiskt bantning, men här är även omgivningens stöd och uppföljning mycket viktigt. Övervikt och fetma är en epidemi som sprider sig ner i allt yngre åldrar. Om detta får fortsätta kommer det att få katastrofala konsekvenser för vårt framtida arbets- och samhällsliv.



**Johan Holmsäter, Hälso- och livstilsfilosof och VD för Liv&Lust AB.**

*Johan har en bakgrund som mångårig krönikör i Dagens Industri och i Tidningen Chef och inte minst initiativtagare, grundaren och eldsjelen bakom folkrörelsen Friskis&Svettis.*

VÄND BLAD



# Godavanor.se

## DEN GODA CIRKELN

För att bryta ett mönster är det bättre att genomföra många små, men viktiga förändringar i stället för en jättestor. För den som plötsligt föresätter sig att "från och med idag ska jag sluta med godis, kakor, kaffe, cigaretter och vin" är risken stor att föresatsen misslyckas helt.

Det finns en annan, humanare metod. I stället för att sluta äta något onyttigt, börja äta något nyttigt. I stället för att dricka vin varje dag, börja motionera. I stället för att sluta äta godis, börja äta en rejäl lunch, frukt och grönsaker och middag. I stället för att sluta stressa, lär dig spänna av. Lägg med andra ord till några goda vanor, och det behöver inte bara handla om kost och motion. Gå på bio, träffa folk, lek med barnen, hitta tillfällen när du mår riktigt bra och gör dem till en vana.

Det kan betyda mer för din hälsa än du tror!

**Min tes är:**

**Den sanna glädjen föder hälsa,  
inte tvärtom.**

Hoppas att denna korta presentation av min filosofi och tankar väckt ett intresse hos dig. Välkommen delta på hälsosajten Godavanor.se!

**Föd på och lev väl,  
Johan Holmsäter  
Hälso- och livsstilsfilosof**

**Liv & Lust AB  
Grundare och entreprenör bakom  
Friskis & Svettisrörelsen**

