

HÄLSORESÄN

52

VECKOR SOM
FÖRÄNDRAR
DITT LIV

ANDERS WALLENSTEN

OK

INNEHÅLL

Förord 10

Ett år som kan förändra ditt liv 15

MÅNAD 1

Naturlig återhämtning

21

MÅNAD 2

Den livsviktiga sömnen

43

MÅNAD 3

Du blir vad du gör mest

65

MÅNAD 4

Dina nära och kära

86

MÅNAD 5

Vardagskontakter är viktiga

106

MÅNAD 6

Missa inte livet som pågår

127

MÅNAD 7

Minska stressen och pressen

148

MÅNAD 8

Ta tillbaka din tid

168

MÅNAD 9

Förstå dina tankar och känslor

189

MÅNAD 10

Lev som du vill

210

MÅNAD 11

Rör dig frisk och smart

232

MÅNAD 12

Gör det lätt att äta rätt

255

Ditt år med hälsoresan är över, hur har det gått? 277

Fortsättningen på din hälsoresa 279

Extrablad för en ny vana 282

FÖRORD

I DIN HAND håller du en guide och följeslagare på din resa mot bättre hälsa och mer välmående. En bok jag själv hade velat ha när jag för många år sedan började fundera över vad som verkligen gör skillnad för att må bra på riktigt. Den hade inte bara besparat mig hundratals timmars läsning av vetenskapliga rapporter och träsmak från allt stillasittande vid skrivandet av min tidigare böcker. Den hade också räddat mig från illasmakande smoothies, sömnappar som höll mig vaken och träningsprogram som inte höll vad de lovade.

I min jakt på bättre hälsa letade jag efter snabba lösningar som allt som oftast bara resulterade i frustration och mindre pengar i plånboken. När det gått så långt att jag en dag övervägde att köpa boken *The selfhelp addict* beslutade jag mig för att i stället gå till botten med varför vi har så svårt att leva hälsosamt och vad man kan göra åt det.

Jag insåg att det inte var mer information och käcka hälsobudskap som behövdes: utan något helt annat: ett förhållningssätt till hälsa som inte bara fungerar i teorin utan också i praktiken. Ett sätt att leva som är hälsosamt, men också möjligt att hålla sig till under lång tid, helst resten av livet.

I och med att jag, som utbildad läkare, forskare och epidemiolog också kämpade, anade jag att det var fler än jag som skulle

ha nytta av kunskapen och därför beslöt jag mig för att skriva om hälsa. Resultatet blev de bägge böckerna *Hälsogåtan* och *Livsgåtan* där jag grävde djupt i den vetenskapliga litteraturen och undersökte också vad vi evolutionärt är anpassade till, vad de som faktiskt lever med hälsa och välbefinnande har gemensamt, vad äldre som redan levt större delen av sina liv kan lära oss och vad de två stora tankeskolorna buddism och stoicism kan bidra med för kunskap om hur man rent praktiskt lever ett gott liv. I mina efterforskningar inför skrivandet drog jag tre viktiga slutsatser.

1. *Vi lever inte ett liv vi är anpassade till.* I moderna samhällen är vi översköldade av hälsoinformation, men ändå har vi svårt att göra hälsosamma val i vardagen. I många fall har vi väldigt goda ambitioner och kanske till och med tar steg mot förändring, men om du är som jag händer det inte sällan att du tappar gnistan längs vägen. Kanske blir gymkortet liggande i hallen, beslutet att äta hälsosamt något som tullas på lite för ofta och önskan att lägga sig tidigare utkonkurreras av ännu ett spännande avsnitt på Netflix. Varför blir det så? Den avgörande anledningen är att våra hjärnor och kroppar inte är anpassade till ett liv där förutsättningarna förändrats så drastiskt. I moderna samhällen leder våra ursprungliga instinkter oss fel. Vi har till exempel en nedärvd vilja att ta det lugnt när vi kan, att passa på att äta energirik mat när tillfälle bjuds och att vara alerta och nyfikna om något spännande händer. I naturen är dessa egenskaper extremt bra för vår överlevnad, men numera kan de lägga krokben för våra goda ambitioner. Hälsosamma beteenden som vi tidigare haft utan att tänka måste vi nu fatta medvetna beslut kring. Vi behöver inte längre röra oss i vardagen för att få tag på mat eller träffa varandra. Det mesta finns

några knapptryck bort på datorn eller genom ett samtal på telefonen. Energirik mat är inte längre ovanligt utan tvärtom det som är mest tillgängligt, billigast och godast. Spänning och intriger är inte något som vi får uppleva vid enstaka korta tillfällen under våra liv utan finns att ta del av dygnet runt på våra streamingstjänster. Konsekvensen blir att vi får kämpa i motvind.

2. *Fokuset i de vanligaste hälsobudskapen har varit på tok för snävt. Kost och motion är långt ifrån det enda som påverkar vår totala hälsa. Omgivningen, sömnen, relationerna och inte minst våra tankar påverkar hur vi mår i minst lika stor grad. Hälsa är en helhet. Därför ligger, som du kommer märka, kapitlet om kost och motion sist i denna bok. Även om du tränar och äter perfekt kan dåliga relationer eller en stressande omgivning motverka effekterna. Du kanske har läst om elitatleter som trots strålande fysik kämpat med psykisk ohälsa.*
3. *Det finns inte några quick-fix för hälsan, men det går att påverka sin hälsa och sitt välmående i allra högsta grad och dessutom utan stora tidsåtaganden eller kostnader. Lösningen ligger i att väva in hälsosamma vanor i sin vardag. Det är inte stora förändringar som krävs för att få till stora effekter. De största hälsovinsterna av träning med minst insats får du om du går från att vara väldigt inaktiv till att börja röra dig lite. Men oavsett hur du levt fram till i dag kan du få stora hälsovinster, och det bästa av allt – det är aldrig för sent att börja. Det finns till och med 90-åringar som fått hjälp att komma i gång med och må bättre av styrketräning.*

Kruxet är att det trots allt krävs ansträngning för att få till förändring. Hur mycket kunskap du än tar till dig från att läsa böcker så sker ingen hälsoförbättring förrän du aktivt ändrar ditt beteende på något sätt och det kan vara jobbigt, i synnerhet om det är första gången du testat att leva mer hälsosamt.

Men, det är just därför jag skapat denna bok. Här ligger inte fokus på långa texter om varför något är bra för dig, tvärtom är den informationen minimerad så att den precis ska ge dig den kunskap du behöver. I stället ligger fokuset på övningar och dagliga reflektioner som kan få dig att gå från ord till handling för att komma i gång med de hälsofrämjande aktiviteter du själv ser att du behöver.

Det spelar nämligen roll *hur* informationen levereras och kanske framför allt att den engagerar *dig* tillräckligt för att du ska få till en förändring.

Boken *Hälsorezan* baserar sig på de viktigaste fynden i *Hälsogåtan* och *Livsgåtan* och tar vid där de slutar för att verkligen underlätta för dig att skapa vanor inom områden i ditt liv där en förändring kan ha avgörande betydelse för hur du mår, både fysiskt och psykiskt. Men du behöver inte ha läst böckerna för att ha nytta av den här boken. Den funkar lika fint fristående.

Oavsett hur många gånger du försökt komma i gång med bättre hälsovanor är det verkligen värt att ge det en ny chans. Du kan nämligen med relativt små medel och tidsinvesteringar komma i bättre form, bli mindre stressad och nöjdare med din tillvaro. Jag har själv brutit många nyårslöften genom åren och haft svackor där jag tappat de vanor jag kämpat med att få till, men med rätt kunskap har det varit lättare att komma in på rätt spår igen.

Varmt lycka till!

— ANDERS WALLENSTEN —



INLEDNING

Ett år som kan förändra ditt liv

MITT mål med *Hälsoresan* är att hjälpa dig att förändra ditt liv till det bättre genom att skapa nya vanor. Ingen av oss har viljestyrka nog att i varje ögonblick fatta kloka, rationella beslut som vi kan skörda frukterna av långt senare i våra liv. Det är därför vanor är så bra. De tar bort tänkandet ur ekvationen.

Du har garanterat vanor redan i dag. Jag gissar att du varje morgon dricker kaffe eller te och borstar tänderna utan att aktivt bestämma dig för det varje gång. Eftersom du en gång i tiden lyckats få till de vanorna finns ingen anledning att tro att du inte ska kunna lyckas igen.

När du väl kommit i gång med de hälsosamma vanor du vill ha behöver du inte ens tänka på att leva hälsosamt, det är helt enkelt så du lever och då kommer hälsofördelarna av sig självt. Byter du dessutom en vana du helst skulle vilja bli av med mot någon mer positiv blir det dubbel bonus.

Men att skapa vanor kräver tålamod. Det tar enligt forskningen cirka två till tre månader att föra in en ny vana i sitt liv. Av den anledningen är boken en årsdagbok som kan hjälpa dig hela vägen och inte ännu ett åttaveckorsprogram som lämnar dig i sticket just när du behöver stöd som mest för att få till en långsiktig förändring.

Under tolv månader – där varje månad är uppdelad på fyra veckouppslag – kommer du guidas till vanor som kan ge bättre hälsa och välbefinnande. Rent konkret kommer du få testa förhållningssätt, tekniker och aktiviteter som skapar bättre förutsättningar för din hälsa och som du sedan kan välja att försöka föra in i ditt liv i form av vanor.

Det handlar förstås om hur du äter, tränar och sover för bättre hälsa, men också, vilket är minst lika viktigt, hur du kan arbeta med dina tankar, prioritera återhämtning och skapa mening i tillvaron genom att fokusera på vad som är viktigt för dig och dina relationer. Alla dessa faktorer är på olika sätt kopplade till minskad risk för vissa sjukdomar och ökad chans att leva längre.

Dagboken innehåller 12 olika månadsteman, där varje lyfter en viktig hälsofaktor, och 52 veckouppslag med frågor att fundera över, kompletterade med konkreta övningar att prova. Allt för att underlätta för dig att välja och komma i gång med hälsosamma vanor. Det kan låta mycket, men övningarna och vanorna är utvalda för att vara realistiska och möjliga att hinna med i vardagen. Att göra övningarna kommer förstås ta av din tid, men förhoppningsvis kommer de att ge dig nytta direkt och på sikt hjälpa dig att få mer energi och tid över till det du tycker är viktigt i ditt liv. Jag har själv använt mig av dem sedan många år och vävt in dem som naturliga delar av min vardag.

Boken kommer ge dig det stöd du behöver för att komma i gång. Den är designad för att vara självinstruerande och inte ta alltför mycket av din tid att fylla i.

Tänk på boken som om den vore din hälsorådgivare, din PT eller livscoach. Låt den guida dig utan att du själv behöver hålla koll på vad som är viktigt eller hitta viljestyrkan att komma ihåg att göra det varje dag.

Den handlar inte om prestationer utan om en ökad chans till hälsa och harmoni anpassat till ditt liv. Gör så gott du kan

utifrån dina förutsättningar, preferenser och din ambitionsnivå.

Varje vana i sig kan göra skillnad. Du kan se innehållet som ett smörgåsbord, där jag serverar dig olika rätter att testa. Smaka runt och se vad du tycker om. Min förhoppning är att du ska upptäcka flera nya vanor som passar dig och ditt liv och som gör skillnad för din hälsa samt att du blir nyfiken på att utveckla fler vanor längre fram.

Den ifyllda boken blir dessutom din alldeles egna hälso-manual som innehåller allt från hur du lägger upp din dag för bättre hälsa till hur du vill leva ditt liv och hantera viktiga frågor. På så sätt ökar du chansen att bli nöjd med resultatet när du blickar tillbaka. Det låter ambitiöst och det är det, men det är en hälsoinvestering i ditt liv som kan betala sig väl många gånger om.

SÅ HÄR ANVÄNDER DU BOKEN

Hälsoresan kommer vara din ledsagare under ett helt år (eller flera om du vill ta längre tid på dig!). Den är inte daterad, så du kan börja när som helst på året. Varje månad innehåller en introduktion till månadens hälsotema, fyra veckouppslag och en månadsreflektion. Allt för att du ska kunna väva in de föreslagna vanorna i ditt liv.

Förslagsvis läser du introduktionen och (när första månaden gått) gör månadsreflektionen på en söndag för att kunna komma i gång med veckoövningarna under vardagarna. Enklast är nog att fylla i veckodagarnas uppgifter på morgonen, men du kan förstås anpassa det så att det fungerar i ditt liv.

Månadsintroduktion

Varje månad startar med ett månadsuppslag där du får en introduktion till temat som kommer vara i fokus. Du får först chans att reflektera över vilken plats det har i ditt liv i dag och guidas sedan till månadens fyra veckoövningar.

Dessa är utvalda för att du ska få chans att testa hur ditt liv påverkas om en ny vana blir en del av din vardag.

Kommer du till en övning som du redan behärskar eller inte känner för att göra så ta en vecka ledigt och fokusera på de positiva vanor du redan har. Med det sagt vill jag verkligen uppmuntra dig till att även prova på övningar som du kanske inte känner för att göra.

Fundera över varför du känner ett motstånd. I slutändan avgör du så klart själv vad du vill ha för vanor i ditt liv, men är det något du inte har testat förut är det bra att ge det en chans. Du kanske blir positivt överraskad!

Veckouppslag

Under veckorna som följer börjar du varje dag med att fylla i tre korta frågeställningar på veckouppslaget i boken.

I dagens första fråga får du poängsätta dagsformen. Du får svara på hur du sovit och hur du mår rent kroppsligt och till sist också om ditt mentala mående – om du känner dig lite hängig och energifattig eller frisk och stark. Gå på din spontana känsla och fundera inte så mycket. Svaren på dessa frågor får dig att faktiskt känna efter hur du mår varje dag och ger dig underlag när du i slutet av månaden ska fundera på om övningarna och vanorna du testat gör någon skillnad i ditt liv. Notera gärna ge-

nom att skriva ner om det är något speciellt som påverkar och som inte har med månadens vana att göra. Du kanske till exempel är förkyld eller har alldeles för mycket på jobbet så att du kan ta hänsyn till det när du utvärderar månaden.

Dagens andra fråga sätter fokus på tacksamhet. Den är ställd på lite olika sätt under månaden, men har samma syfte. Att få dig att tänka på vad som är bra i ditt liv just nu rent allmänt så att du kommer ihåg att uppskatta det. Att tänka tacksamma tankar och känna tacksamhet har i forskning visat sig vara bra för välbefinnandet, och konstigt vore väl annars. Det är väl ingen som vill vara otacksam, men när livet rullar på och problem hopar sig är det lätt att glömma det som faktiskt är bra i livet. Försök också gärna känna och visualisera det du tänker på så blir effekten starkare.

Dagens sista fråga påminner dig om att fundera över veckans övning för att du ska kunna planera in den under dagen eller veckan.

Månadsreflektion

När månaden är slut och du under fyra veckor arbetat med en ny hälsofaktor kommer du få chans att följa upp och reflektera över hur ditt liv har påverkats. Du får också möjlighet att skriva ditt alldeles egna recept på hur du kan lyckas med att väva in den vanan framöver i ditt liv. Med dessa recept skapar du din alldeles egna handbok för ett liv med goda chanser att behålla hälsan långt upp i åren och dessutom ha kul och känna mening längs vägen. Inte illa va?

Det sista du gör varje månad är att bestämma dig för vilken eller vilka aktiviteter du övat på som du vill fortsätta med och göra till ny vana eller vanor under nästa månad och framåt. Un-

der följande veckor kommer du att bli påmind om att hålla i gång med aktiviteterna du bestämt dig för så att du ger dem tillräcklig tid att fastna. Men kom ihåg, det är förstås du som avgör hur många vanor du orkar fokusera på, och du kan välja att hålla fast vid precis så många eller så få som du känner för.

När du har tagit dig igenom hela boken får du hjälp med att blicka tillbaka på din utveckling under året och med att sätta dig på rätt spår framöver.

Nog med bakgrundsinformation. Nu vill du säkert komma i gång. Den här boken ska ju motivera dig att göra förändring, inte bara läsa om den. Lycka till på din hälsoresa!