

Bilsemester med

LOKALPRESSEN

HÄRRYDA

Som läsare av Lokalpressen HÄRRYDA får du dessa speciella läsareerbjudanden.
Uppge reskoden "HÄRRYDA" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.

TRÄNING & HÄLSA

Promenad din bästa och enklaste hälsoboost

Nu i juletider får ofta träningen stå till sidan för julens alla måsten. Stressen kan göra sig extra påmind och man känner att man inte hinner ta hand om sig själv som man borde. Och visst är det underbart med alla stämningsfulla ljus och visst är det härligt att få unna sig allt gott som vi stoppar i oss av det som hör julen till. Men vardagen kommer i kapp oss om några veckor. Och fram till dess kan man faktiskt göra det bästa för att känna sig tillfreds med sig själv trots att man känner att tiden inte finns där för träningen. Och just motion är ett av naturens allra bästa sätt att varva ner och återvinna ro och balans i kroppen. Idag

nan ökar. På längre sikt kan man även se att träning förbättrar produktionen av nya hjärnceller och stärker frontalloben som är hjärnans mest avancerade del där förmågor såsom beslutfattande, koncentration och impulshämtningsfinns. Träningen är också kanske den bästa medicinen mot stress då regelbunden träning leder till att stresshormonet kortisol succesivt minskar. Med träning förebygger man diabetes typ 2 och man får skydd mot högt blodtryck. Förutom detta stärker vi vårt skelett, vi håller tarmen igång. Och avslutningsvis så kan man hålla sin trivselvikt och man lägger inte på sig onödiga

» Forskare har kommit fram till att en frisk promenad varje dag på omkring 30 minuter räcker för att göra underverk för hälsan. Och det tror jag de flesta kan hitta tid till. Framförallt nu i juledigheten när man ofta hamnar stillasittande vid matbordet eller framför tv «

är ju ofta träning och motionen en stor del av många människors liv. Överallt påminns vi om hur viktigt det är att träna och röra på sig och många har anammat budskapet, andra inte. Men jag anser att alla kan gör det bara genom att avvara 30 minuter per dag. Forskare har nämligen kommit fram till att en frisk promenad varje dag på omkring 30 minuter räcker för att göra underverk för hälsan. Och det tror jag de flesta kan hitta tid till. Framförallt nu i juledigheten när man ofta hamnar stillasittande vid matbordet eller framför tv. Man kan ju faktiskt prata och ha trevligt med varandra även när man går en promenad och får ju då samtidigt en härlig hälsoboost. Man känner sig också nyttigare när man kommer in från kylan och får unna sig en härlig varm glögg och pepparkaka. Och just då smakar det också bättre när man är så där rödmosig om kinderna och händerna småfrusna.

extra kilon. Som överhuvudtaget inte har någon som helst positiv effekt på vår hälsa utan är tvärtom bara en belastning både psykiskt och fysiskt. Så tänk 30 minuter promenad en gång om dagen nu under juledigheten och har du sedan kommit in i den rutinen är det bara att fortsätta efter jul. God Jul och Gott nytt Aktivt år!

ANNELI VIRENHEM
Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING
Anneli Virenheim är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.



Rum med balkong

Hotel Alpenkrone

Österrikes traditioner

Hotel Alpenkrone ★★★★★ i Filzmoos
Byn Filzmoos varumärke – toppen av berget Bischofsmütze (2.458 m.ö.h) – skapar en fantastisk naturkulliss åt din sommarsemester i det vackra alplandskapet i Salzburgerland. Du bor på ett familjeägt, klassiskt hotell med wellnessavdelning och swimmingpool. Idag är det den senaste grenen i hotellägarfamiljen Hampshire som succéfullt driver denna lilla pärla till hotell. Här får man ros från gästerna för sin trevliga personal, den goda maten och de fina faciliteterna. Hotellet tronar över den lilla byn Filzmoos (1,3 km) och man kan lätt vandra ner till byn (1,7 km) där det finns butiker, restauranger och badland med inomhus och utomhus bassänger. Läget är perfekt för alla som har lust att ge sig ut och vandra eller cykla i Alperna.

Ankomst: Lördag i perioden 19/5-22/9 2018.

Pris per person i dubbelrum

3.749:-

Pris utan reskod från 4.049:-
Pristillägg 30/6-31/8: 500:-

- 7 övernattningar
- 7 x frukostbuffé
- 7 x 4-rätters middag m. valfri huvudrätt samt salladsbuffé
- Rabatt på entré till Swarovski Kristallwelten och Salzbergwerk Berchtesgaden

Barnrabatt
1 barn 0-4 år gratis. 2 barn 5-12 år ½ priset.
2 barn 13-18 år 30 % rabatt.
Max. 2 barn per rum oavsett ålder.
Turistskatt EUR 2 per pers över 16 år och dygn.

Saltstänk i Bohuslän

3 nätter 2.049:-
Weekend 2 nätter från 1.749:-



TanumStrand ★★★★★ i Grebbestad
Inbjudan till en av Sveriges vackraste skärgårdar: TanumStrand är en populär och familjevänlig semesteranläggning – belägen helt ner till havets brädd – med faciliteter som badbrygga, swimmingpooler och ny spa-anläggning.

Pris per person i dubbelrum

1.599:-

Pris utan reskod 1.749:-

- 2 övernattningar
- 2 x frukostbuffé
- 1 x 3-rätters middag/buffé
- Fri entré till badanläggningen Stora & Lilla blå
- Fri Wi-Fi

Barnrabatt
1 barn 0-3 år gratis. 2 barn 4-14 år ½ priset.
Extrasäng från 15 år: Pris 1.099:-

Ankomst: Sön-onsdag i perioderna 28/1-4/4 och 22/4-17/6 2018.

Upplevelserika Güstrow

2 nätter 899:-
4 nätter 1.699:-



Hotel am Tierpark ★★★ i Nordtyskland
Endast 45 km söder om Rostock ligger denna spännande stad, där du bor på hotell med skönt läge nära Güstrows djurpark (1,5 km) och det stora badlandet, Oase Güstrow (1 km).

Pris per person i dubbelrum

1.299:-

Pris utan reskod 1.449:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x eftermiddagskaffe
- 3 x kvällsbuffé
- Rabatt på entré till djurpark och till badland Oase Güstrow

Barnrabatt
1 barn 0-2 år gratis. 1 barn 3-14 år ½ priset.

Ankomst: Valfri t.o.m. 19/12 2017 samt 4/1-28/4 2018.

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer.
Barnrabatt vid 2 betalande vuxna. Förbehåll för tryck- och prisfel samt utsålt.

BESTÄLL NU PÅ
www.happydays.nu eller ring **020 79 33 84**

Kom ihåg reskoden: HÄRRYDA Öppet vardagar kl. 8-17. Från 1/1 2018 weekend kl. 10-14.



Teknisk arrangör:
Happydays