

## TRÄNING &amp; HÄLSA

# En positiv & sund livsstil

För att öka sin livsnjutning av att till exempel unna sig det lilla extra måste man vara beredd på att röra på sig mer. Träningen har bara goda effekter om man gör det vettigt och jag som älskar träning kan inte se mitt liv utan det. Att välja en positiv livsstil med träning och god mat ökar livskvalitet och förbättrar hälsan. Det enda som kan försämra resultatet med sin träning är om man inte lyssnar på sin kropp då den är i behov av vila. Att överträna är lika dåligt som att inte träna alls i många fall.

Jag vet att det låter lätt och många av mina PT kunder rådfrågar mig ofta hur de kan hitta balansen mellan för lite till för mycket träning och för lite till för mycket mat.

Och alla har inte samma förutsättningar att få till träningen. Både med hänsyn taget till fysiologi men även med hänsyn till att vår vardagsstruk-

ett. Man skall kunna njuta av det man tycker om. Kunna dricka ett glas vin ibland och njuta av att gå på festligheter utan att känna sig skuldmedveten om man ätit mer än man tänkt. Detta fyller endast på det dåliga samvetet och man känner sig misslyckad. Mitt råd är att försöka hitta balansen i det egna livet alla dagar om året. Vi går på fest ibland, vi har semester och vi firar årligen olika högtider som innefattar mer mat än vanligt. Dessa högtider kommer varje år vår semester kommer också med jämna mellanrum. Har vi ätit mer än man tänkt under dessa perioder behöver vi också röra på oss mer för att hålla kvar balansen.

Vi har alla tid och möjlighet till träning om vi ransakar oss själva. Och klyschan att "har man inte tid till träning nu kommer man med stor sannolikhet att behöva lägga tid på att vara sjuk i framtiden" är det enda sanna i

## » Mitt råd är att försöka hitta balansen i det egna livet alla dagar om året «

tur ser olika ut. Rent fysiologiskt krävs det mer tid för vissa än andra att hålla sig i form. Vissa har lättare att gå upp i vikt och svårare att hålla sin trivselvikt. Så viktigt är att man accepterar sin kropp och inte jämför sig med andra. Kanske är det så att man behöver jobba hårdare om man vill unna sig det lilla extra. Medan någon annan inte behöver tänka så.

**JAG FÖRSÖKER FÖRMEDLA** till mina kunder att vi bara har en kropp som vi måste vara rädda om. Det betyder både inom- och utombords. Kroppen vi ansvarar över är byggd för att röra på sig och i behov av att få i sig näringsriktig mat. Gör vi detta på ett vettigt sätt kan vi slippa framtida värk och andra folksjukdomar som övervikt, högt blodtryck, hjärtproblematik med mer. Jag tar med bestämdhet avstånd från alla dieter som dyker upp som gubben i lådan lite nu och då. Dessa skapas för att någon skall tjäna pengar på sina preparat. Men ofta med ingen till väldigt kortvariga resultat. Man kan inte gå ner i vikt med långvarigt resultat med hjälp av dieter. Det är som att hålla andan under en kort period för att nå sitt resultat. Sedan går man med största sannolikhet tillbaka till sitt gamla liv när dieten är slut.

Viktigt i mitt budskap är att man skall förstå att man lever bara en gång och att försöka hanka sig fram med lösryckta lösningar på sina livsstilsproblem är dömt att misslyckas från dag

hälsodjungeln och denna borde vara varje persons mantra.

Valet är enkelt, att genomföra det kan ofta vara svårare. Men är man inte där så är det än viktigare att man börjar se hur man kan hitta sina möjligheter att nå dit. Börja med små förändringar som kan vara det som i framtiden gör skillnad.

Hoppas vi syn i träningen!

### ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



### FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhen 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](mailto:anneli@active-landvetter.se).

Bilsemester med

**LOKALPRESSEN HÄRRYDA**

Som läsare av Lokalpressen Härryda får du dessa speciella läsarebjudanden. Uppge reskoden "HARRYDA" vid beställning – så får du automatiskt rabattpriset.



## Idyll vid Mosel

Hotel Moselpark ★★★ i Sydtykland

Vid den romantiska vinbyn Bernkastel-Kues knyter Mosel en rejäl rosett i landskapet, och här bor du på toppen av vinparadiset – omgiven av vinterrasser, liv och glada dagar. Här är folk i alla åldrar välkomna och det familjevänliga hotellet bjuder på lite extra lyx i form av ett stort inomhus wellnessområde med swimmingpool och mjuka liggstolar samt fina möjligheter för att prova kagelbanan, spela tennis, ta sig en svängom i nattklubben – eller bara vandra i naturidyllen. För Hotel Moselpark ligger granne med stadens gröna kurpark, och det går dessutom mysiga stigar genom de branta vinterrasserna, hela vägen ner till flodpromenaden längs Mosel (2,2 km). Besök t.ex. Traben-Trarbach (5 km) och den kända vinbyn Cochem (58 km).

Ankomst: Söndag t.o.m. 17/12 2017.

Pris per person i dubbelrum

**3.599:-**

Pris utan reskod 3.899:-  
Pris från 15/10: 3.149:-

- 5 övernattningar
- 5 x frukostbuffé
- 5 x middagsbuffé
- Lån av badrock
- Rum med balkong
- 20 % rabatt på turbåtarna

#### Barnrabatt

1 barn 0-3 år gratis.  
2 barn 6-11 år ½ priset.  
2 barn 12-14 år 30 % rabatt.  
Max. 2 extrasängar per rum.

## Sommar i Sälen

Pris per person i dubbelrum

**2.299:-**

Pris utan reskod 2.449:-



2 nätter 1.549:- i höst

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé
- 3 x smörgåspaket (gör själv)
- 3 x 2-rätters middag
- Fri Wi-Fi

#### Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis.  
2 barn 6-14 år ½ priset.  
Extrasäng från 15 år 1.599:-.

#### Ankomst

Valfri i perioden 26/6-17/8 2017.

Vistelsen inkluderar endast slutstädning.

Olarsgården ★★★★★ i Dalarna

Ingen sommar utan fjällvandring! Här har du en bra utgångspunkt för att uppleva de svenska fjällen längs välmarkerade leder. Prova att vandra på Vasaloppsleden (3 km) och Södra Kungsleden (15 km).

## Slott i Mecklenburg

Pris per person i dubbelrum

**2.049:-**

Pris utan reskod 2.199:-



4 nätter för 2.699:-

- 3 övernattningar
- 3 x frukostbuffé inkl. sekt
- 3 x 3-rätters middag
- 1 x välkomstsherry
- 1 flaska vatten per rum på rummet vid ankomst

#### Barnrabatt

1 barn 0-5 år gratis.  
1 barn 6-14 år ½ priset.  
Extrasäng från 15 år 1.699:-.

Ankomst: Valfri t.o.m. 20/10 2017.

Enkelrum och avbeställningsskydd kan köpas till. Expeditionsavgift 99:- tillkommer. Barnrabatt vid 2 betalande vuxna.

BESTÄLL NU PÅ

[www.happydays.nu](http://www.happydays.nu) eller ring **020 79 33 84**

Kom ihåg reskoden: HARRYDA

Teknisk arrangör:  
**Happydays**

Öppet vardagar kl. 8-17.