

10 gode vaner for bedre resultater!

Når jeg spør folk hva deres største utfordringer er, får jeg som oftest følgende svar:

- Jeg sliter med varierende energinivåer gjennom dagen.
- Jeg kjenner ofte på stress over å ikke få tid til alt jeg skulle/burde/ønsker å gjøre i løpet av en dag.
- Jeg vet ikke hvor mye eller hva jeg skal spise.
- Jeg sliter med dårlig nattesøvn.

For å kunne tilby de beste løsningene på disse svært vanlige problemstillingene skriver jeg for tiden ei bok jeg har valgt å kalle Lev Biorytmisk, sammen med min forlovede og samboer, Ingeborg Hundsal (www.ingeborghundsal.no).

Her skal du få en liten forsmak på noe av det som kommer.

La oss først se på hva biorytme er

Nesten alt liv på jorden har utviklet seg til å være i harmoni med den daglige rytmen av lys- og mørke sykluser. De fleste organismer, inkludert mennesker, har sine metabolske, fysiologiske og atferdsmessige prosesser synkronisert til en 24-timers klokke. Via disse signalene som forteller oss når det er dag og natt, orkestrerer kroppen vår en symfoni av hormonelle, emosjonelle og atferdsmessige reaksjoner. Dette er biorytmen, eller det vi kaller døgnrytmen.

Hvorfor er dette viktig?

En stor og raskt voksende mengde forskning har oppdaget at døgnrytmen er en viktig faktor ikke bare for når vi skal sove eller være våken, men også for vår helse, energinivå, kroppssammensetning, og stresstoleranse. Denne nye forskningen har også oppdaget at nesten alle som bor i den moderne verden uvitende lever med en kronisk forstyrret døgnrytme, som også kalles "sosial jet-lag".

Konsekvensene av en forstyrret biorytme er ansett som

omfattende og alvorlige:

- Depresjon, fortvilelse, skyldfølelse, angst, apati
- Manglende empati kan føre til familie- og sosiale problemer
- Atferdsproblemer – der ADHD er vanlig hos barn
- Søvnproblemer – der man sover lite eller sover mye, men føler seg fortsatt aldri uthvilt
- Overspising – forstyrrelser i appetittregulering og stoffskifte, økt sug etter usunn mat. Dette er spesielt godt kjent når man har søvnmangel.
- Immunforsvar - økt mottakelighet for å infeksjoner og autoimmune tilstander (der immunforsvaret angriper kroppens egne celler).
- Utmattelse - manglende fysisk vitalitet og energi, i verste fall ME og kronisk utmattelsessyndrom
- Kreft – biorytmeforstyrrelser kan øke veksthastigheten til ondartede svulster med 200-300%
- Inflammasjon, overvekt og fedme via metabolske forstyrrelser, som i sin tur kan gi forstyrret kolesterolmetabolisme, hjerte- og karsykdom

I tillegg ser man redusert forbrenning, høyere kortisolproduksjon og lavere anabol hormonproduksjon (østrogen og testosteron), lavere karbtoleranse, dårligere treningsutbytte og restitusjon, nedsatt mental og fysisk ytelse.

Høres det voldsomt ut? Det er det, men ikke alle blir rammet av alle disse symptomene, og heller ikke med en gang. Vi tåler som regel kortvarige forstyrrelser, avhengig av hvor sunne og friske vi er – men med en kronisk biorytmeforstyrrelse er det stor sannsynlighet for at du kan oppleve en eller flere av disse negative effektene over måneder og år.

Fem gode livsstilsvaner

Effekten stress kan ha på ikke bare helse, energinivåer, lykkefølelse og selvtillit, men også på kroppssammensetning og restitusjon er

mer omfattende enn du er klar over. Når du lever et veldig stressende liv, dør du forttere – la oss begynne med det. Du vet dette intuitivt, men sannsynligvis undervurderer du effekten av å la det humpe og gå uten å ta tak i en hektisk hverdag som truer med å spinne ut av kontroll.

Som med det meste annet i kroppen gjelder regelen om at for mye eller for lite er negativt, mens akkurat nok er positivt. Det er en del av den naturlige tilstanden kalt sympatisk dominans eller «fight-or-flight». Kortvarig stress fulgte av en lengre periode med lite stress er sunt. Langvarig stress med kun korte perioder med lite stress er skadelig.

Ved å skape en mer definert terskel for stress, som du bevisst kan bevege deg over og under via ulike strategier, kan du over tid også heve terskelen og tåle mer stress. Evolusjonen har gjort oss i stand til å holde oss spreke og friske nok til å finne mat og videreføre genene våre i alle mulige klima og under ekstreme forhold. Når det moderne mennesket opplever kronisk stress fordi de sitter timesvis i rushtrafikk for å jobbe under store forventninger og tidspress, er det ikke rart at vårt immunforsvar og fysiologi kollapser.

Det mest åpenbare å ta tak i er hvordan du organiserer hverdagen din.

1: Regelmessighet

Det viktigste er å innarbeide rytmer i de daglige rutinene dine. Så lenge din livsstil er konsekvent, vil biorytmen din synkroniseres bedre og bedre for hver dag.

Etterstreb å stå opp og legge deg til samme tid hver dag, selv i helgene. Et avvik på +/-1-2 timer er maks, så hvis du står opp kl 7:00 og legger deg kl 22:00 i hverdagene bør du stå opp senest kl 9:00 og legge deg senest ved midnatt i helgene.

Innta måltider til omtrent samme tider hver dag, innenfor +/-1 timers avvik fra det vanlige, så hvis du vanligvis spiser luncj klokka 12:00, bør du være konsekvent med denne timingen og holde deg mellom 11:00 - 13:00.

2: Fokuser på en oppgave av gangen, for selv de som tror at de

er gode på multitasking er langt fra det når de blir målt under sammenlignbare forhold. Blokk ut spesifikke tider på dagen der du svarer på mail, og kategoriser dem ut fra hvor viktig de er. Noen kan du svare på med en gang, noen kan vente på svar – eller du må sjekke opp med andre kilder før du kan svare, mens svært mange er irrelevante for dine hovedoppgaver og behøver ikke svares på eller en gang leses før du har tid og lyst.

Bruk gjerne de fleste mailprogrammer sin innebygde flagg eller fargekoder for å dele dem opp i for eksempel:

- Svar umiddelbart (Rød)
- Følg opp senere, gjerne med tidspunkt for når det skal følges opp, eller deleger bort til andre. (Oransje)
- Leses når du har tid og lyst (Gul)

Med et system på plass for å håndtere både mail og daglige oppgaver, vil du både prioritere riktig og føle at du har kontroll på livet ditt.

3: Del opp dagen i høy- og lavstress perioder

I stedet for å hale deg ut av senga etter å ha trykket på slumreknappen litt for mange ganger, og starte dagen ved å tenke på alt du må stresse med å gjøre – sett opp en bra morgenrutine, der det er innebygget stresskontraster for å heve toleranseterskelen.

Min egen morgenrutine består for eksempel av:

1. 5 minutter med en avspennende pusteøvelse
2. 5-10 minutter med en kort meditasjon, der jeg først tømmer hodet mitt (dette er en treningssik), og deretter setter et positivt tema for dagen med å liste opp minst 3 ting jeg er takknemlig for
3. 2-3 minutter varm dusj, fulgt av iskald dusj. Dette vil aktivere det autonome nervesystemet og trene opp musklene i blodåreveggene til å trekke seg sammen hurtig (fight-or-flight). Med riktig innstilling og fokus vil iskalde dusjer snart være noe av det mest forfriskende du kan gjøre, og ha vidtrekkende og målbare positive effekter både på din "stresstermostat" og kardiovaskulære system.

Dagen er for aktivitet, og du trenger både frisk luft og dagslys for å

fungere optimalt. Selv om du har en kontorjobb kan du motvirke de negative effektene av stillesitting ved å reise deg og strekke litt på deg hver halve time, og ta en gåtur på 3-5 minutter hver hele time – helst utendørs. De andre har røykepause, så hvorfor skal ikke du kunne ha en pustepause? Det er forhåpentligvis innlysende at du må ta pustepausen din et stykke unna de som har røykepausen.

Når det går mot kveld kobler jeg ut med rolige gåturer for å klarne hodet, meditasjon, leser en god bok eller har fine samtaler med samboeren min der vi fokuserer på å dele tanker og tema som plager oss, og å finne gode løsninger på disse.

Mange tilbringer livet med å være passive, og unngår å direkte ta tak i situasjoner eller følelser. Utsetter eller ignorerer du problemene vil du ikke fjerne dem, og de blir større enn de hadde trengt å være i utgangspunktet. Det er faktisk mye som tyder på at uforløste problemer som vi enten har fortrent eller nekter å ta tak i er årsak til både mentale og fysiske problemer.

Aktiv stressmestring betyr at du tar tak i eller eliminerer situasjoner (problem- og løsningsorientert) eller de resulterende følelsene som oppstår (følelsesfokusert). Dette har jeg lært meg mange gode verktøy for å håndtere. Er det dypereleggende emosjonelt grums som må bearbeides, henviser jeg alltid til mine samarbeidspartnere og gode venner Jørgen Rasmussen (www.tilstandstrening.com) eller [Jakob Løvstad](#).

4: Unngå kunstig belysning sent på dagen og kvelden

Lysforurensing er et moderne fenomen, og kanskje den verste synderen for en desynkronisert biorytme. Tenk på dette: De fleste av oss går på jobb eller skole i løpet av dagen og tilbringer alt for mye tid innendørs sittende under kunstig lys. Så holder vi oss våkne lenge etter at solen går ned hver kveld, med elektroniske enheter som avgir skarpt lys – der spesielt det blå lyset medfører problemer.

Det blå lyset er den bølgelengden av lysspekteret som gir signaler til hjernen vår om at det er dag, og vår dagslengde er nå styrt av

kunstige lyskilder og helt atskilt fra solen. La oss si at på en vanlig dag kan solen være oppe i 12 timer, men fordi du holder deg våken i 4 timer etter solnedgang og ser på TV, telefonen, nettbrettet eller datamaskinen – med blått lys som stråler inn i øynene og dermed din biologiske klokke i hjernen – er din dagslengde nå 16 timer.

Vår sentrale tidsgiver som påvirkes negativt av denne lysforurensingen styrer gener for metabolisme (hvordan vi forbrenner maten vi spiser), DNA (hvor godt vi er beskyttet mot giftige kjemikalier og stråling), og reguleringen av cellenes syklus og hormonproduksjon (hvordan våre celler og vev repareres og vokser). Lys om kvelden og natten forstyrrer alle disse prosessene.

Bruk mer levende lys (stearinlys, peis og vedovn), demp kunstig belysning eller bruk LED-pærer i varmhvit tone, bruk nattfunksjonen som flere av de elektroniske enhetene har fått i dag (demper lyset og toner det oransje/rødt), eller bruk ulike app'er som gjør dette for deg (for eksempel f.lux).

5: Prioriter søvn

Søvnmangel eller dårlig søvnkvalitet er kanskje et enda større problem enn dårlig stresshåndtering. Både fordi det gjør deg mer utsatt for stress, og fordi det har en rekke negative effekter på alle systemene i kroppen din.

Når du har sørget for bedre rutiner og organisering av hverdagen, er det også viktig at du sover godt.

Sørg for at det er helt mørkt på soverommet, og bruk gjerne avblendingsgardiner eller lystette rullegardiner. Fjern alt av elektronikk, og hvis du absolutt må ha mobilen din på nattbordet – sett den i flymodus sånn at du ikke blir forstyrret av den.

En konstant romtemperatur mellom 15-19 grader på soverommet ser ut til å være det optimale for dyp og restituerende søvn, men dette kan selvfølgelig variere individuelt og reguleres med hvor varm dyne du har. Bruk tynnere dyner som leder varmen godt bort fra kroppen heller enn varme dyner som gjør at du svetter og kaster deg rundt hvileløst i løpet av natten. Hvis det blir veldig varmt på soverommet ditt om sommeren, invester i kjølevifter eller

airconditioning. Suset fra disse enhetene kalles for "rosa støy" og kan drukne ut andre og mer irriterende lyder, og faktisk virke avslappende og søvninduserende. Hvis du bor i støyende omgivelser bør du bruke ørepropper.

Når du legger hodet på puta er det for å sove ikke for å lese eller drive med hektisk tankevirksomhet for å løse alle verdensproblemene. Ha gjerne ei notatblokk på nattbordet som du skriver ned tankene dine på, så får du dem ut av hodet og kan komme tilbake til problemstillingen dagen etterpå når du er våken og evner å tenke klart.

I de neste 5 tipsene skal vi fokusere på mat.

Hva er sunn mat? Spør du 10 forskjellige mennesker får du 10 forskjellige svar. Hva som fungerer for X fungerer ikke nødvendigvis for Y. Dette er det viktig at du forstår. En sunn livsstil handler heller ikke om å gjøre alt perfekt hele tiden. Du vil aldri kunne spise helt perfekt, og det er helt greit.

Ved å innarbeide gode matvaner vil mesteparten av jobben allerede være gjort. Når du samtidig har rammeverket på plass (stress, søvn, aktivitet) vil resten kun være små detaljer som har liten betydning i den store sammenhengen.

Før vi går i gang med de nye vanene dine skal vi se på noen enkle matregler.

En grunnleggende indikator på at maten du spiser er bra for deg er at du føler deg bra når du har spist den. Når du føler deg energisk og oppstemt vil både helse og en bedre kroppssammensetning komme som en positiv bieffekt.

Maten du spiser skal oppfylle følgende kriterier:

- Maten skal gi deg energi og overskudd
- Maten skal holde deg mett og god i flere timer av gangen
- Magen din skal fungere godt på maten du spiser
- Sist, men ikke minst: Spis mat du liker! Her er det viktig å nevne at

mat du spiser ofte vil du også lære deg å like, så hvis du i dag har et kosthold basert på proteinbarer (les: jukesjokolade) og lettvinde måltider som har mye smak men lite næring, så må du først resette smakssansene dine med naturlig mat du lager selv, og som ikke er manipulert av matindustrien for at du skal overspise og kjøpe mer av den.

Fem gode matvaner

1: Start hver dag med en god frokost

Mange har den oppfatningen at det totale kaloriinntaket i løpet av en dag vil bli mye lavere ved å droppe frokost, som igjen vil føre til en lavere fettprosent. For noen kan dette være tilfelle, men hos de aller fleste fører frokostskipping til at man «tar igjen» frokosten senere på dagen - og mere til.

Oksehunger og søtsug på ettermiddag og kveld kommer som regel av at du har spist for lite tidligere på dagen. Enten du er et frokostmenneske eller ikke, sørg for å få i deg skikkelig næring før du starter dagen. Jeg kan garantere at generell sult vil reduseres kraftig, og du vil spise mindre senere på dagen - og dermed også være sulten igjen til frokost.

2: Tre hovedmåltider hver dag + en snack

Baser kostholdet ditt på tre hovedmåltider: frokost, lunsj, middag og legg gjerne inn et mellommåltid der du kjenner behov for litt ekstra energi. Hvis du ikke blir mett etter middagen, og har spist for lite i løpet av dagen kan denne snacken være på kveldstid. Har du ei hard treningsøkt kan denne snacken være før eller etter trening. En god indikator på at du har spist nok er om det går ca 4 timer fra du har spist og til du begynner å kjenne deg sulten igjen.

3: Hent energi fra mat med tyggemotstand

Sørg for å få i deg energi hovedsakelig fra mat, ikke flytende væske. Mat med tyggemotstand gir en mye høyere metthetsfølelse enn hva energi fra væske gjør. For å gi et eksempel: 2 glass appelsinjuice inneholder like mye kalorier som en stor banan og et stort eple gjør til sammen. Hva tror selv at vil mette mest?

Om du i dag drikker en del brus, melk, juice, saft osv ville jeg redusert mengden av dette. Det er fort gjort å innta en god del mer energi enn hva kroppen egentlig har behov for.

4: Tilstedeværelse når du spiser

Med tilstedeværelse mener jeg at du smaker ordentlig på hver bit du putter i munnen. ta deg litt bedre tid, og fjern deg fra distraksjoner som tv, mobil, pc, nettbrett osv. Du vil da oppleve at du blir raskere tilfredstilt på en mindre mengde mat.

Denne vanen gjelder ikke bare når du spiser mat, men definitivt også når du skal kose deg med kake, is eller snop av noe slag. Jeg har hatt kunder som har hatt for vane å spise 1kg smågodt i helgene, som nå føler det er mer enn nok med 6-8 biter - bare ved å være bevisst på smakopplevelsen. Det er en dramatisk reduksjon, og jeg kan love deg at det synes på målebåndet - for ikke å snakke om at du faktisk får fullt utbytte av godbitene. Hvor mye glede kan det være i å bare inhalere kaloriene mens hodet er opptatt med noe annet?

Tenk litt over det. Når var det du sist satt helt i ro uten noen form for distraksjoner og virkelig tok deg tid til å nyte maten din?

5: Siste matbit innen kl. 20:00

Å spise tunge måltider tett opp mot leggetid, eller småspise langt ut på kvelden er en dårlig vane du bør fjerne med en gang! Spis siste måltidet innen kl20:00, 2-3 timer før du legger deg. Flere og flere studier har nå avslørt at fordøyelsen reduseres samtidig som kroppen innstiller seg på fettlagring på kveldene. Det siste store måltidet kan med fordel bestå av en god porsjon med karbohydrater og protein, men litt mindre fett (og fiber) sånn at det er lettere å fordøye. En grei mengde karbohydrater i dette måltidet har som bonus at det vil gjøre deg mer søvning, og at du sover bedre gjennom natten.

Om du kjenner deg sulten senere på kvelden - fordi du ikke har spist nok i løpet av dagen, eller fordi du fremdeles driver og innarbeider de gode matvanene (det kan ta 1-2 uker for noen) - er et lett mellommåltid med hovedsakelig protein en god løsning. Mellommåltidet kan for eksempel være yoghurt, kesam eller

proteinpulver (jeg anbefaler MyoProtein fra www.myrevolution.no) med litt bær.

Syns du dette var spennende og er nysgjerrig på å vite mer? I nyhetsbrevet mitt vil du både få interessante tips og artikler, og bli informert om når boka er klar. Råmaterialet er snart ferdig, men av erfaring kan det ta litt tid å redigere og sette sammen alt sånn at det blir en fin flyt i det, så foreløpig anslår jeg publiseringen til å være en gang før sommeren 2017. Jeg ønsker jo at akkurat DU skal få mest mulig utbytte av kunnskapen og erfaringene jeg sitter på!

Følg meg på Facebook: www.facebook.com/coach.borgefagerli/

Følg meg på Instagram: www.instagram.com/borgefagerli/

Har du spørsmål og kommentarer?

<http://borgefagerli.no/kontakt/>

Vennlig hilsen,

Børge A. Fagerli

www.borgefagerli.no