

43 | 11 | 11 | 13

"Hurtigere, højere, stærkere, længere og sundere, og gladere"
"Faster, higher, stronger, longer and healthier, and happier"
Olympiske idealer med sundhedstvist, "leg fitness og lev livet"

Kære læser,

Et varm efterårshilsen til alle faste og alle nye læsere. Mange tak for interessen for nyhedsbrevet, der omhandler stort og småt, lav-intensivt og høj-intensivt, inden for både fitness og wellness.

Jeg bestræber mig som altid på at lave et nyhedsbrev med et indhold, der kan gøre en forskel for dig, uanset om du er privat eller professionel læser. Og ønsker og spørgsmål er velkomne.

Denne gang handler det om:

- **Fedtkrigen?**
- **Fedtforskrækket? Hellere stor og vågen end lille og doven**
- **Federe fremtid? Hold naturen ren**
- **Fed øvelse**

Rigtig godt efterår,

Marina Aagaard, MFT

Fedtkrigen?

Det er der nogen, der siger, at der er. Måske er der ikke lige frem krig (fri verden for det), men der bliver i hvert fald debatteret, talt og skrevet heftigt af engagerede eksperter.

Indrømmet: Jeg spiser selv brød, smør, ost, pasta, ris, kartofler, is og meget andet, der konstant eller on-off er på den forbudte liste.

Heldigvis er jeg også fan af grønt, groft og økologi; for smagens, sundhedens og dyrenes skyld.

Hellere lidt der er godt end meget der er ringe!

Med baggrund i ernæringsviden fra universitet, deltagelse i kurser om kosttrends og et årvågent øje på ernæringsdebatten, er jeg selv fortaler for især de basale kostråd og enkle leveregler:

Det handler om glæde og nydelse, hvor man ikke forsøger noget, men vælger fornuftigt og tænker over sundheden til daglig, så der er en vis balance ...

Lidt mere nuanceret ... her er link til nogle top indlæg om fedt, kost og sundhed af de herrer Per Brændgaard, Morten Zacho og Anders Nedergaard.

PB: [Spis mindre mættet fedt - og mere hvad?](#)

PB: [Hvilket fedtstof er sundest?](#)

MZ: [Skal du spise smør eller Becel?](#)

AN: [KropBlogs anmeldelse af de nye kostråd](#)

Fedtforskrækket? Hellere stor og vågen end lille og doven?

I samme genre har der været fokus på en helt ny 2013 rapport fra Vidensråd for Forebyggelse, der diskuterer overvægt og slankning. Fra forordet:

Omkring hver anden voksne dansker er overvægtig og har højere risiko for at udvikle en lang række sygdomme, herunder sygdomme med mulig dødelig udgang.

Indledningen uddyber tal og tilføjer at *blandt voksne stiger hyppigheden af overvægt fortsat*, at svær overvægt også er et problem og at overvægt kan være forbundet med en række fysiske og psykiske konsekvenser.

Lidt sul på kroppen kan være o.k., men bedst er det at bevare (genfinde) normalvægten; ikke med slankekur, men med motion.

I blogindlægget [Slankekur kan øge dødelighed: Pas på med slankekure](#) bringer jeg et par highlights (og link) fra rapporten *Skal overvægtige voksne skal tabe sig?*

I kølvandet på rapporten kom debatten om BMI og taljemål frem i lyset igen. Så her er link til to blogindlæg med en kort orientering om det:

[Taljemål: Tjek din omkreds og din sundhed](#)

[BMI: Body Mass Index, sul på kroppen og din sundhed](#)

Federe fremtid? Hold naturen ren.

Federe outdoor fitness og federe fremtid? Så skal der handles nu. I den seneste tid har naturen og vores omgang med den været kraftigt i mediernes søgelys og det er åbenbart på høje tid.

Ud over det åbenlyse svineri er der kommet skræmmende tal frem bl.a. om, at der bruges millioner på oprydning og at det tager naturen lang tid at nedbryde selv organisk materiale. Tjek lige her:

[Outdoor fitness? Natur fitness? Der er brug for din hjælp!](#)

[Wellness og sand sundhed? Hold naturen ren.](#)

Nu må vi alle sammen stramme op og passe bedre på naturen; lokalt som globalt.

Fed øvelse!

I sidste måned havde jeg fornøjelsen af at præsentere mit konceptprogram **FlowMotion** på en mini-workshop for Bodyseed (Kirk Rønler) i København.

FlowMotion skal egentlig udtales på dansk, men engelsk er også o.k. Det handler om alsidig motion med øvelser, der både træner styrke, stabilitet og bevægelighed med træning ud-i-en-køre.

En af øvelserne fra den dags program, er **breakdancer**, en sjov variation af planken. *Tip: Bagdelen skal op og kropsvægten frem over skuldre og hænder.* Prøv den. [Breakdancer](#) video klip.

Rigtig godt efterår og god træningslyst!