

«Litt gulrot og litt sjokolade»

Flekkfjord Soroptimistklubb klarte igjen å fylle «Huset» på Feda til sitt årlige åpne marsmøte.

Mange kvinner opplever en hektisk hverdag, med mange krav, der en skal strekke til på alle arenaer. Man skal mestre både karriere, hjem og venner og helst ha en sunn livsstil i tillegg. Hvordan en skal klare dette, med spesiell fokus på å oppnå en sunn livstil, var bakgrunnen for klubbens valg av foredragsholder, Helene Lerbrekk. I over 8 år har hun jobbet som ernæringsfysiolog og personlig- og mental trener. Hennes hovedfokus er på den mentale delen, hvordan gjennomføre vaneendringer i praksis. Foredraget hun holdt på Feda, hadde tittelen «Litt gulrot og litt sjokolade»

Ikke alt på en gang: Helene åpnet foredraget med å poengtere at man må finne ut hva som er viktig for en selv. Man kan ikke sammenligne seg med andre. Hun presenterte livshjulet som består av: fysiske omgivelser, karriere, økonomi, venner, partner, fysisk form, avkobling og personlig utvikling. Ingen kan ha full score på alle områder samtidig, men gode vaner kan hjelpe deg til en bedre hverdag. Gode vaner består av smart mat, passe aktivitet, mental styrke og å ta vare på gode relasjoner.

Smart mat: Hun sammenlignet menneskekroppen med en racerbil, den trenger godt drivstoff for å få utbytte av kreftene. Sunn mat består av mye frukt, grønt og fisk; snilt fett, gode proteiner og smarte karbohydrater. I tillegg tåler vi en desj mettett fett, og når vi trenger en boost ved langvarig fysisk aktivitet, er det greit med litt sukker. Hun anbefalte variasjon i kosten og en fast måltidsrytme, gjerne fire for dagen, da kroppen er glad i regularitet.

Hverdag vs helg: Skille mellom hverdag og helg er ikke så tydelig lenger. Vi må ta tilbake dette skillet, slik at godbitene i helgene igjen kan oppleves som høydepunkter. Videre poengterte hun verdien av måltidet. Måltidet må vi ta vare på. Å sette seg ned en gang for dagen, sammen med noen du er glad i, og spise sakte er bra for både kropp og sinn. Ikke kast i deg en neve peanøtter i farten, spis dem en og en, ta deg tid til å smake og nyte. Når behovet for noe usunt melder seg, prøv å sett en merkelapp på det; er det sug, lyst eller sult? Ikke si nei, men drøy det en time, det kan hende det går over.

Aktivitet og bevegelse: Det er ikke utseende som er det viktigste, men hvordan kroppen fungerer. Man må trene svært mye for å gå ned i vekt, ved vektreduksjon er det maten som er viktig. Trening har derimot mange andre positive verdier. Det gir godt helse, styrker immunforsvaret, gir velvære og bedre kroppskontroll. Når vi trener dannes flere nye hjerneceller og det utvikles dopamin som gir økt lykkefølelse. Derfor er det en god medisin mot angst og depresjoner, kan dempe stress og gi skjerpet intelligens.

Hvordan få det til: Ved vaneendring må man begynne i det små. Det er viktig å ha en plan og sette seg realistiske mål. Målet må være ditt eget, og for noen kan det være så enkelt som at minst to ganger i uka skal man spise frokost. Dersom man faller ut, - som kan skje, styr tankene mot planen igjen og fortsett som før. Man trenger mentale muskler; motivasjon og fokus. Motivasjonen kommer gjerne når man først er i gang. Fokus er knyttet til vilje som også er en muskel. Vi kan trene på å holde igjen eller gi etter. Man må bruke tid og bygge stein på stein.

Helene avsluttet foredraget med: «Det å være menneske er både og - ikke enten eller, litt moro - litt kjedsomhet, litt ømhet - litt konflikt, litt aktivitet - litt hvile, litt gulrot og litt sjokolade.....»

Etter foredraget ble det servert kaffe og kaker samtidig med at loddsalg pågikk. Vi hadde mottatt mange fine premier fra byens forretninger. Tilsammen ga det et pent overskudd som går til klubbens prosjekt «Alma- M, syjentene i Kambodsja»