Nummer 2 2022

Kropps terapeuten

INSPIRATION

FYSISKT AKTIV VID CANCER

OLYMPISKA LYFT MED OS-STJÄRNAN

MOTIVATION

TOPPA MOTIVATIONEN MED RÄTT SAMTALSTEKNIK

MATBALANS MED

CHRISTINA SUNDEQUIST

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

KVALITETS-SÄKRAD · KOMPETENS-UTVECKLAD · AUKTORISERAD

Snöbollen som startar lavinen

I DET HÄR numret intervjuas Paulina Nowicka, dietist och professor i kostvetenskap med över 20 års erfarenhet av att behandla barn med övervikt och obesitas. Vi intervjuar även Karin Sjögren, tandläkare och föreläsare inom motiverande samtal. Båda möter patienter som behöver göra det stora jobbet själv. Mötet med dietisten eller tandläkaren är bara en liten, isolerad händelse, som i bästa fall ger patienten motivation att använda tandtråd eller välja vatten i stället för läsk. Men jobbet gör patienten själv.

"Har du någon snöboll du kan putta lite på för att börja en lavinartad förändring."

Gemensamt för dem är att de båda pratar väldigt varmt om att utgå från patientens förutsättningar och önskemål. Att måla upp skrämmande visioner om vad som kan hända om de inte gör som rekommenderat eller att försöka förmå patienten att följa ett färdigt system är en ineffektiv strategi.

Själv jobbar jag som dietist de dagar jag inte jobbar med denna tidning. I den rollen träffar jag människor som tror att de ska få en färdig plan att följa. Det har många redan testat och misslyckats med, så jag ser min roll som snöbollsputtare. Det vill säga en som kan ställa frågor som leder patienten till egna lösningar.

Ett exempel:

Kvinna 45 år med obesitas och ganska allvarliga följdsjukdomar (höga blodfetter, högt blodtryck, diabetes typ 2 – som tillsammans lett till allvarlig organsvikt). Gått hos en annan dietist under ett år och fått gängse råd om mer grönsaker, mindre läsk, mer protein och fullkorn. Vågen har envist visat samma siffra vid varje återbesök. Hon har inte kommit längre än att tänka att hon borde justera sitt intag. Vi gör en omstart. Letar efter en enda justering som kan utgöra den snöboll som på sikt kan bli en lavin. Patienten nämner själv att chokladen på kvällarna skulle kunna vara en start. Hon får några förslag kalorifattigare alternativ som kan ersätta chokladen. En månad senare kommer hon tillbaka, fem kilo lättare. Beslutar sig för att välja vatten i stället för läsk till lunch som nästa förändring. Ytterligare en månad går och vågen visar fyra kilo mindre. ”Jag har ju egentligen inte gjort något! Jag äter som vanligt, jag dricker läsk och äter choklad ibland. Mindre ja, men jag har inte slutat helt…!” Nästa steg hon väljer är att öka den fysiska aktiviteten. Promenader. ”Ska jag gå en timme om dagen?” Jag frågar om hon tycker att det är en realistisk start. ”Nej, det är det väl inte…” Vi landar i 20 minuter, två gånger i veckan. Blir det mer är det en bonus, men hellre börja med ett mål som är lätt att uppnå än ett som blir överväldigande. Hon kommer själv på att promenaden kan avslutas med en kort, pulshöjande jogg i fem minuter, som en kul utmaning. Efter sommaren kommer hon tillbaka – och berättar att hon sprungit Tjejmilen! ”Det blev lite för lätt att bara springa fem minuter per promenad, så jag sprang lite längre och längre varje gång! Men hade DU sagt att jag skulle promenera en timme om dagen och anmäla mig till ett lopp, så hade jag inte rört mig ur fläcken!”

Vågen hade tagit ytterligare ett skutt nedåt och den femton procents viktminskning som kan ge bättre blodsocker-, lever- och njurvärden var i hamn!

Under våra träffar har jag inte gett ett enda råd. Inte kommit med ett enda förslag. Inte levererat någon plan. Bara ställt frågor och letat efter snöbollen som startade lavinen.

Har du någon snöboll du kan putta lite på för att börja en lavinartad förändring. För egen del puttar jag just nu på en snöboll som jag hoppas ska göra mig till mästarinna i att hålla deadlines!

Ulrika

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds medlemstidning och utkommer två gånger per år.

Maila gärna nyheter och tips till info@kroppsterapeuterna.se

DESIREE BLOMBERG
Ansvarig utgivare

ULRIKA HOFFER
Redaktör

ÅSA BROSTRÖM
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND
Telefon 08-32 80 00
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON
Christina Sundequist

FOTOGRAF
Erik Thor

FORMGIVARE
Johan Olsson

TRYCK
Exakta Print AB

SVANENMÄRKT
Trycksak
3041 0417

Innehåll

Medlemsinformation 4

Hållbarhet på Kroppsterapeuternas agenda 6

Medlem i fokus **CHRISTINA SUNDEQUIST** 10

Så håller du motiverande samtal 14

Fysisk aktivitet vid cancer 18

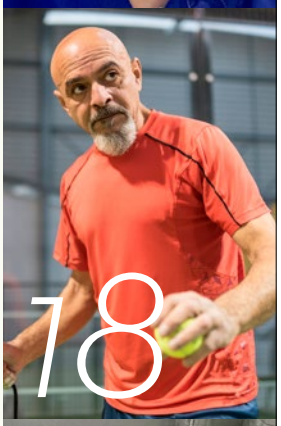
Hälsovikt för barn 20

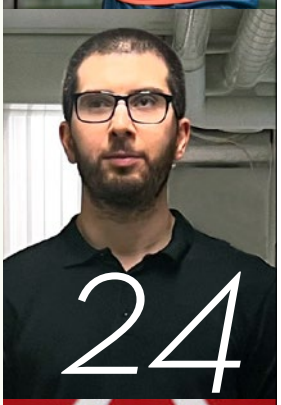
Arbetsliv: Andreas Ibrahim 24

Tunga lyft med Patricia Strenius 30

Baka gott utan gluten 32

Krönika 34





ANNIKA FALKUGGLA

2022 sändes Inspirationsdagen digitalt. 2023 planerar vi för ett liveevent!

Inspirationsdagen 2023!

EVENT Inspirationsdagen och Kroppsterapeuternas årsmöte 2023 kommer att äga rum den 22 april.

Denna gång kommer vi att satsa på ett liveevent i Stockholm och vi kommer bland annat att fokusera på hållbarhet i våra yrkesroller och verksamheter. Planering av Inspirationsdagen pågår men i skrivande stund kan vi inte avslöja mer än att det kommer att bli en intressant, lärorik och peppande dag.

Program och inbjudan kommer skickas ut i ett nyhetsbrev i januari, men boka redan nu in lördagen 22 april. Det kommer att bli en dag full av inspiration och gemenskap.

Byte av CRM-system

PIXABAY

På Kroppsterapeuternas kansli pågår nu ett arbete med att förbereda för att byta CRM-system, det vill säga vårt administrativa medlems- och affärssystem. Systembytet är planerat att ske vid årsskiftet.

Sök Kroppsterapeuternas stipendium

Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kroppsterapeuternas stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet. Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet. Ansökan och mer information finns på www.kroppsterapeuterna.se.

Betala medlemsavgift med autogiro

Betalar du din medlemsavgift med faktura, två gånger per år? Vill du hellre fördela kostnaden över hela året? Då vill vi tipsa dig om att lägga om till autogiro. Det innebär att medlemsavgiften delas upp på 12 månader och automatiskt dras från ditt konto varje månad. Månadskostnaden för yrkesverksam medlem med eget företag blir 219 kronor och dragningen sker från ditt angivna bankkonto/personkonto den 26:e i varje månad (I december månads dragning görs även uttag för nästkommande kalenderårs medlemsavgift i förskott, 250 kronor. Det innebär att i december kommer 469 kronor att dras från kontot.) Blankett för autogiromedgivande hittar du på hemsidan www.kroppsterapeuterna.se eller mejla till info@kroppsterapeuterna.se.

Autogirodragning i december

Vi vill påminna er som har autogiro om att det dras 469 kronor i december månads autogirodragning. Anledningen är att även medlemsavgiften för 2023 på 250 kronor dras denna månad. Autogirodragningen görs den 27 december. Underlag för bokföringen hittar du på medlemsnätet under Information/Autogiro.

Kroppsterapeuten på webben!

DIGITALT Kroppsterapeuten finns också som webbtidning på www.kropps.se. Här kan du läsa alla nya artiklar men också återvända till gamla favoriter och artiklar från papperstidningen. Dela gärna vidare artiklar som du tycker är intressanta i dina sociala medier. På så sätt bidrar du till att sprida kunskap om vår bransch och om Kroppsterapeuterna. På tidningssajten finns också äldre nummer av Kroppsterapeuten i pdf-format. Papperstidningen fortsätter komma i brevlådan en gång på våren och en gång på hösten.

LILIÉ BISKOPSDOTTER

Rosenmetoden är en varsam och inkännande beröring som syftar till att lösa upp muskelspänningar i kroppen. Behandlingen bidrar till djup avspänning och en ökad kroppsmedvetenhet. Metoden skapades av Marion Rosen, född i Tyskland 1914 som var verksam som sjukgymnast i USA.

Rosenmetodens dag

FIRANDE Rosenmetodens dag firades den 10 september. Nätverksgruppen Rosenmetoden stod bakom arrangemanget.

För andra året i rad firade Rosenterapeuterna sin egen dag. Tanken är att dagen ska vara återkommande varje år, den andra lördagen i september. Många Rosenterapeuter runt om i landet passade på att sprida kunskap om metoden. De tog samtidigt tillfället i akt att göra reklam för sina verksamheter, en del i kombination med något erbjudande.

Viktiga datum 2022/2023

Allt för Hälsan	**11-13 november**
Föreläsning B2B Irradia	**17 november**
NRN, Nordic Reflexology Network, årsmöte i Danmark	**27 januari**
Föreläsning B2B	**februari**
Föreläsning B2B	**mars**
Inspirationsdagen med årsmöte	**22 april**
Massagens dag	**12 maj**

Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får nyhetsbrev från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till oss på info@kroppsterapeuterna.se.

Halvårsfakturan på gång

I början av december kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl till info@kroppsterapeuterna.se. Sista betalningsdag för fakturan är den 31 december. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om? Har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma? Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av? Skriv ett mejl till info@ kroppsterapeuterna.se och berätta.

Desiree Blomberg, generalsekreterare, berättar vad det innebär att Kroppsterapeuterna ska jobba i enlighet med FN:s globala hållbarhetsmål, Agenda 2030!

HÅLLBARHET
PÅ KROPPSTERAPEUTERNAS AGENDA

Förbundet har inlett ett arbete i syfte att jobba i linje med globala hållbarhetsmålen som sattes 2015 och som ska vara genomförda 2030. Det innebär att vi dels ser över hur vi kan jobba inom förbundet, på kansli och i styrelsen, dels hur vi kan vara rådgivande instans för alla medlemmar för de som vill bedriva sin verksamhet i linje med målen.

Hur kan det gynna medlemmarna?

– Eftersom alla företag och organisationer kommer att ha krav på sig att följa klimatmålen kommer vi att vara ett stöd för alla medlemmar. Det är ganska kostsamt och mycket att tänka på för att ställa om till Agenda 2030. Då kan förbundet vara ett stöd för vilka åtgärder företagen själva behöver göra.

Hur går det med friskvårds- och förmånsportalerna?

– Arbetet går framåt och vi hoppas att de ser värdet i ett bra samarbete som både går i linje med hållbarhetsmålen och innebär att våra medlemmar får en rimlig del av sitt arvode. Med FN:s globala hållbarhetsmål i ryggen har vi ännu starkare argument i dialogen med både portalerna och kommunerna.

Hur då menar du?

– En kommun ska följa lagen om upphandling och välja det mest prisvärda. Men de ska också leva upp till de globala hållbarhetsmålen. Det innebär att det en kommun köper in ska vara hållbart för

den som producerar en tjänst, det vill säga våra medlemmar. Det kan vi använda i dialogen med portaler och kommuner. FN:s hållbarhetsmål är inga lätta mål att leva upp till, men de ekonomiska målen enligt offentlig upphandling måste stämma överens med hållbarhetsmålen.

Så det finns fler starka argument i kommunikationen med kommuner utöver att medlemmar vill ha större del av ersättningen för de tjänster de levererar?

– Ja, det kan man säga. Och för oss som verkar inom friskvårdsbranschen är det en extra angelägen fråga. Människor som bryr sig om sin hälsa tenderar att lättare värna om miljön och hållbarhetsfrågor. Så halva arbetet är redan gjort, på sätt och vis och det finns utrymme att skapa opinion kring detta. De flesta portalerna har förståelse och jobbar också med hållbarhetsperspektivet, men inte alla.

Men är det inte rättvist att portalerna tar ut en provision när de förmedlar tjänsterna?

– Jo, och de flesta medlemmarna förstår förstås att det kostar att vara med på en portal. Men det måste finnas en gräns för hur mycket det ska kosta. Och exempelvis Epassi har en prissättning anpassad för offentlig sektor, vilket gör att en väldigt stor andel av offentliga verksamheter använder dem som portal för anställdas friskvård. Det blir en monopolsituation där den enskilde företagaren har väldigt små möjligheter att påverka sin egen ekonomiska situation. Och det är inte förenligt med hållbarhetsmålen.

Vad händer annars?

– Vi har stärkt samarbetet i branschen tillsammans med Axelsons, Bergqvist utbildningar, Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi, Branschrådet Svensk Massage, Svensk massage, Svenska Friskvårdsförbundet och Yrkesmassörerna. Tillsammans ska vi jobba med etiska frågor, bevaka forskning och bedriva opinionsarbete gentemot politiker och offentlig sektor.

Kan du berätta mer?

– Vi har jobbat tillsammans för att driva opinion, men nu är det dags för nästa steg. Vi har skickat ut information till Sveriges samtliga kommuner om si-

> *"Det är ganska kostsamt och mycket att tänka på för att ställa om till Agenda 2030. Då kan förbundet vara ett stöd för vilka åtgärder företagen själva behöver göra."*

tuationen kring friskvårdsportalerna. Många kommuner har visat tacksamhet över att få kännedom om detta. Vissa struntar i det, men andra har lyckats förhandla bort att tio procent dras av portalerna från leverantörens arvode. I ett fall har det till och med lett till att kommunen sagt upp avtalet med en portal, efter att en grupp leverantörer gått ihop och avstår från att ansluta sig till Epassi.

Vad blir nästa steg?

– Vi har satt en plan för att ha formulerat vår agenda innan nyår. Under tiden kommer vi ledare för de olika organisationerna att ha ett antal möten för att ta fram underlag. Vi kommer även att ha ett samarbete med Anders Ericson, som var med och skapade Reklamombudsmannen. Han har erfarenhet av hur en bransch kan ta fram självreglerande principer. När det var tal om starkare lagstiftning när det gäller reklam, gjorde reklambranschen ett eget etiskt råd för att jobba mer aktivt med reglering, för att undvika den hårdare lagstiftningen. Det kan vi ha nytta av också, för att stärka vår ställning och våra yrkesroller. Vi har inga skyddade yrkestitlar och det ligger på oss själva att jobba med etik, branschstandard och självreglering.

Finns det andra frågor som är uppe på agendan?

– Vi har inlett ett arbete med Frisörföretagarna och Småföretagarnas riksförbund. En fråga som vi kommer att hantera är frågan om momssatsen, något som bland annat restaurangbranschen har jobbat hårt med för att minska förekomsten av svartarbete. Där finns erfarenheter som kan vara viktiga för oss som förbund, för att driva på frågan om momssatsen på friskvårdstjänster. ●

FN:s hållbarhetsmål Agenda 2030

Målen togs fram av världens ledare 2015 och syftar till att bidra till en socialt, ekonomiskt och miljömässigt hållbar utveckling. De ska vara uppnådda 2030 i hela världen.

Läs mer om de globala hållbarhetsmålen på fn.se, sök på agenda 2030.

Hudterapeut – ny yrkeskategori

YRKESKATEGORI Kroppsterapeuterna välkomnar hudterapeuter att bli medlemmar i förbundet.

I Kroppsterapeuternas Yrkesförbund samlas medlemmar som arbetar med hälsa som helhet. Därför är också hudvård en viktig del i vårt förbund och vi välkomnar nu även dig som är hudterapeut att bli medlem.

Vi har märkt av ett klart ökat intresse från hudterapeuter som vill arbeta på ett mer holistiskt och naturligt sätt, därför vänder vi oss främst till dem som föredrar att arbeta med naturlig hudvård framför syntetiskt framställda preparat. En hudterapeut som är medlem i Kroppsterapeuterna arbetar aktivt med att erbjuda tjänster och produkter som främjar kundens hälsa utan att belasta miljön.

Många av våra medlemmar har flera olika professioner i sin portfölj och vi vill att ni ska kunna samla alla dessa hos oss. Tidigare har hudterapeut enbart räknats som en vidareutbildning och med krav på tilläggsförsäkring. Men i och med att hudterapeut nu är en egen yrkeskategori kommer även denna kategori att ingå i grundförsäkringen.

NADJA TENGZELIUS

Yrkeskategorin hudterapeut ersätter inte yrkeskategorin ekologisk hudvårdsterapeut. Ekologisk hudvårdsterapeut kommer att finnas kvar.

EVA BRITT FLATBÄCKE

Kroppsterapeuternas monter på Allt för Hälsan-mässan 2019.

Använd rabattkoden KRY30 så får du 30 procents rabatt på ordinarie onlinepris!

Dags för **Allt för Hälsan**

MÄSSA Det var tre år sedan sist. För en pandemi kom i vägen och under två år var den årligen återkommande mässan "Allt för Hälsan" på Stockholmsmässan inställd. Men nu är det dags för Kroppsterapeuterna att vara med på Allt för Hälsan-mässan igen. Den 11-13 november finns ett 40-tal medlemmar på plats i vår monter för att ge behandlingar och rådgivning inom träning, kost och coachning till mässans besökare.

Genom att använda rabattkoden KRY30 får du 30 procents rabatt på ordinarie onlinepris så missa inte att lägga till koden när du köper dina mässbiljetter på alltforhalsan.se.

Varmt välkommen till Kroppsterapeuterna i monter **B13:03**.

SUCCÉ för vår nya MPHI 75 LASER

MPHI 75 ORANGE Laser
MLS teknik med dubbla våglängder 808nm & med 3 ggr starkare 905nm diod. 3B laser

Charlie proben som täcker större yta

Vår nya klinikmodell
MPHI 75:5 ORANGE
3B laser

Kortare behandlingstider samt möjlighet att jobba med båda proberna samtidigt

Akupunkturmunstycke ingår

KURS eller UTBILDNINGSPLATTFORM ingår vid köp!
Låna en laser för egen utvärdering på kliniken
Ta kontakt! info@optilaser.se

VÅR NYA UTBILDNINGSPLATTFORM

Erbjuder en grundläggande utbildning med
40 kortfilmer om laserbehandling på olika vävnader
och diagnoser samt teori om laserns effeker i vävnader

OPTILASER.SE

Christina Sundequist:
"Bra matvanor och livsstil

Ledvärk, värmevallningar, sömnbesvär och viktuppgång är bara några av de förändringar många kvinnor upplever i samband med klimakteriet. I sitt arbete som personlig tränare och funktionsmedicinsk kost- och hälsocoach möter Christina Sundequist många kvinnor över 45 år som vill ha stöd för att motverka de utmaningar som den här fasen i livet för med sig. Nu är hon aktuell med sin andra bok i ämnet, den här gången med maten i fokus.

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **ERIK THOR**

kan ge bättre hormonbalans"

Allt började med att Christina Sundequist själv upplevde diffusa symtom i samband med att hon kom i klimakteriet. Men då, för ett tiotal år sedan, saknade hon kunskap om vad man själv kan göra för att må bättre under den här fasen av livet. Hon beslöt sig för att fördjupa sig i ämnet för att både må bättre själv och för att kunna hjälpa sina klienter. Idag jobbar hon som personlig tränare, funktionsmedicinsk kost- och hälsocoach, skriver böcker, föreläser och gör intervjuer för Klimakteriepodden.

Hennes första bok, *Harmony – må bra i och efter klimakteriet*, behandlar flera livsstilsfaktorer som kan justeras för bättre hälsa under och efter klimakteriet. I uppföljaren, *Matbalans – ät smart i och efter klimakteriet*, djupdyker hon i matens betydelse.

– Eftersom jag i stort sett enbart jobbar med kvinnor över 45 år, så får jag många frågor om det här och det gör det intressant för mig att nörda ner mig i ämnet.

Med boken tänker hon att hon kan nå fler än sina egna klienter, men boken är också ett stöd för de klienter som vill förstå kostens betydelse mer ingående och få tydliga förklaringar till olika kostval, varför de upplever större sug eller går upp i vikt – och vad de kan göra åt det.

ÅLDRANDET EN PROCESS SOM FORTSÄTTER

Christina betonar att klimakteriet är en del av det naturliga åldrandet och att åldrandet fortsätter efter klimakteriet, vilket gör livsstilen viktig även om besvär som vallningar och sömnsvårigheter vanligtvis avtar. Hon möter många som tycker att de äter som vanligt, tränar som vanligt men tappar muskelmassa och går upp i vikt.

– Det gör att ämnesomsättningen sjunker och om det samtidigt smyger sig in sömnproblem och stress som kan påverka både fettinlagring och ätbeteende, kan det leda till viktuppgång. Kanske har man samtidigt blivit mer stillasittande, blivit stelare, fått ont och därmed hoppar över träningen. Och det är inte ovanligt att kvinnor börjar unna sig fler saker som fikastunder och ett glas extra vin som en del av livet.

Samtidigt som viktökning är ett vanligt dilemma hon möter hos sina klienter, vill hon betona att hälsosamma vanor inte bara handlar om vikt, utan om att må bra i stort.

> ***"I takt med att kroppen åldras får man sätta sig själv i helikopterperspektiv för att göra val som är bra både nu och på sikt."***

– Man ska kunna lägga på sig ett par kilon utan att det är negativt. Men blir det lite här och lite där, samtidigt som man mår sämre och kanske tycker synd om sig själv kan de leda till ett mönster som är svårt att bryta. Det är lätt att man plötsligt lagt på sig tio kilo och då är det inte hälsosamt, det innebär större risk för livsstilssjukdomar, artros och har man IBS kan den förvärras.

En del av lösningen kan vara att hålla bra rutiner och inse att kroppen inte är som den var för 20-25 år sedan.

– När jag var ung kunde jag leva på mackor utan att må dåligt eller lägga på mig ett gram. Men i takt med att kroppen åldras får man sätta sig själv i helikopterperspektiv för att göra val som är bra både nu och på sikt. Det är inte alltid en enkel nöt att knäcka, det finns ingen lösning som passar lika bra för alla. Men att se över hur man äter, om man exempelvis småäter, börjar unna sig mer, om man får i sig tillräckligt med protein kan vara en bra början. Många mår bra av exempelvis en medelhavsinspirerad ►

CHRISTINA SUNDEQUIST

GÖR: Personlig tränare, funktionsmedicinsk kost- och hälsocoach, författare samt civilekonom med projektledningsuppdrag inom bank och finans.
AKTUELL MED: Boken Matbalans
VERKSAM I: Stockholm.

"Att få dela med sig av allt jag själv har lärt mig och på så sätt få hjälpa kvinnor att må bättre är väldigt stimulerande."

kost, med mycket fisk och grönsaker. Det kan göra att man både mår bättre och håller vikten.

BÖRJA I RÄTT ÄNDE

För att hjälpa klienter att bryta mönstret gäller det att vara lyhörd och börja med de justeringar som ger störst effekt på välmåendet.

– Många börjar med att vilja träna, som ett sätt att ta tag i kroppen. Jag möter fortfarande många som tänker att de ska ”bränna” kalorier och fokuserar på kondition och intervallträning. Styrka upplevs ofta mindre intressant, men jag försöker introducera styrka och rörlighet för att sedan ge utrymme för mer konditionsträning. Sen får man lirka lite och fråga om kosten. Många vill inte ens prata om det, men jag ser det som att jag sår små frön.

Ofta börjar Christina sitt klientarbete med en enkel matdagbok, som visar både vardag och helg.

– Då ser jag väldigt fort hur det ser ut, är det mycket mackor och söt granola till frukost så kan det vara något att börja titta på. Jag fokuserar inte på kalorier, det är bara ett energimått och det är så mycket annat som är viktigare när det gäller kroppen. Att göra bra livsmedelsval och äta tillräckligt med protein för bättre mättnad kan till exempel göra att du inte känner så stort behov av att smääta.

Att intresset för hälsa i klimakteriet ökat i samhället i stort ser hon som något positivt, men samtidigt säger hon att hormoner är så mycket mer än bara de kvinnliga könshormonerna, som många tänker på i samband med klimakteriet.

– Vi har aptitreglerande hormoner, blodsockerreglerande hormoner och stresshormoner som också är med och påverkar. Man kan inte äta en kost som gör att du får mer östrogen eller progesteron. Möjligen kan man få en viss effekt av fytoöstrogen som finns i vissa livsmedel. Men man kan vända på det och säga att man snarare kan får en bättre balans i hormonerna om man äter en näringstät kost. Om du dessutom tar hand om stress och sömn, får du ännu bättre hormonbalans.

Den största utmaningen med jobbet säger Christina är att frammana vilja till förändring.

– Ibland är det stora förändringar som ska göras för att få ett märkbart resultat och alla vill inte ändra så mycket. Jag kan uppleva att många vill ha quick fix och kanske hoppar på olika dieter. Det kan man göra, men man måste ändå göra förändringar efteråt. Det svåraste är att få till en långsiktig plan som går att hålla över tid och att få människor att förstå att det är det långsiktiga perspektivet som räknas.

Samtidigt tycker hon att det är roligt att intresset för livsstil i samband med klimakteriet ökar och att det är färre tabun kring frågan.

– Att få förmedla kunskap kring detta, i mötet med klienter och genom föreläsningar och böcker, är enormt givande. Att få dela med sig av allt jag själv har lärt mig och på så sätt få hjälpa kvinnor att må bättre är väldigt stimulerande. ●

Rena råvaror – säkra kosttillskott

THORNE

Ansök om
Återförsäljarkonto
på
ekogrossisten.se

www.ekobutiken.se

NordicNutritionCouncil

Nordic Nutrition Council är den ideella föreningen som arbetar för naturlig hälsa.
Artiklar med forskningsresultat, nutritionsguide och debatt. Bli medlem nu!

www.nordicnutritioncouncil.com

Ambivalens är en del av alla former av förändringar. Å ena sidan vill man förändra något, å andra sidan är det bekvämast att fortsätta som tidigare. Då kan samtalsmetoden motiverande samtal vara ett effektivt redskap, som hjälper klienten själv att nysta fram förändringsargument och på så sätt öka sin motivation.

Motiverande samtal ger hållbar förändring

I bland är klienter redan motiverade när de söker hjälp för att påbörja en förändring i syfte att må bättre. Men många gånger kommer de till en personlig tränare eller kostrådgivare i hopp om att få just motivation. De rationella argumenten finns och ofta vet de egentligen vad de behöver göra. Men den pusselbit som gör ursäkter och bortförklaringar överflödiga kan saknas.

Motiverande samtal är en strukturerad samtalsmetod som kan användas för att öka klientens egen motivation och minska tvivlen på möjligheten att genomföra en förändring. Metoden utvecklades av psykologerna William R Miller och Stephen Rollnick i syfte att öka motivationen till beteendeförändring hos personer med alkoholmissbruk.

Motiverande samtal används inom alla de områden som ingår i Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder: tobaksanvändning, alkoholriskbruk, brist på fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor.

Som kroppsterapeut kan metoden användas för att öka klientens motivation att skapa och hålla fast i goda vanor som kan öka effekten av de behandlingar eller rådgivningar du bidrar med. Tiden med tränaren, coachen eller terapeuten blir en slags boost som sen underhålls av klienten själv. Oavsett om det gäller matplanering, träningspass, avslappning eller rehabövningar.

BYGGER PÅ SAMARBETE

Karin Sjögren har stor erfarenhet av att använda motiverande samtal, i hennes fall handlar det om att öka motivationen att ta hand om sin munhälsa, för att minska behovet av mer omfattande åtgärder. Hon är allmäntandläkare och

"Hot och förmaningar tar lusten till förändring ifrån oss." *Karin Sjögren*

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **PRIVAT (PORTRÄTT) • ISTOCKPHOTO**

"Motiverande samtal öppnade dörrar som jag inte visste fanns."

insåg redan tidigt i sin karriär att arbetet till stor del innebär att öka motivationen hos patienten att ta hand om sina tänder alla de dagar de inte är hos henne. Sedan många år föreläser och utbildar hon inom motiverande samtal utöver att jobba som tandläkare.

– Jag kom in på motiverande samtal redan som nyutbildad tandläkare, när jag ifrågasatte varför vi gjorde som vi gjorde. 99 procent av tandvården sker ju i hemmet, vi gör en liten insats och sen bygger det på att patienten gör jobbet själv. Och det bygger på ett samarbete. Jag tyckte att motiverande samtal öppnade dörrar som jag inte visste fanns. Alla människor är ju tänkande, man kommer så mycket längre med att ställa öppna frågor som ”Vad vet du om det här innan? Vad vill du? Vad har du för tankar om vårt möte idag?” i stället för att bara uppmana. Det är viktigt att våga ta in det, men det kan också vara svårt, speciellt när man är ny i ett yrke. ¬

Hur pass bra vi är på att locka fram motivationen inverkar också på upplevelsen av behandlingen. Kommunikation är centralt i behandlingen.

– Tittar man på IVO så handlar många av anmälningarna om bristande kommunikation. I värsta fall kan vi skrämma någon till skada i egenskap av vår profession.

RISKFOKUS SKAPAR MOTSTÅND

Hon berättar om en patient hon nyligen behandlade för en akut tandskada. Hon luktade rök och var väldigt stressad och nervös. I journalanteckningarna fanns noteringar om att hon uteblivit från undersökningar, men nu sa hon att hon borde boka en tid för en mer omfattande undersökning. Karin Sjögren fick känslan av att patienten ville vara duktig inför henne och hade kunnat betona att det verkligen behövdes.

– Jag sa att det kunde hon ju tänka lite på, ”jättebra att du tänker så, så ser vi vad du vill. Det är du som bestämmer hur vi ska göra…” Hon blev alldeles paff och slappande av. Hade jag i stället jagat henne och berättat om allt som kan hända om hon inte tar hand om sina tänder, så hade jag ju inte nått fram på samma sätt. Patienten måste känna lust att delta i behandlingen, det måste finnas en slags attraktion. Ofta är vi behandlare så snabba att ”hota” med allt som kan hända om människor inte gör som vi säger. Och då gör de inte som vi säger. Vi kommer mycket längre om vi lämnar över till patienten själv att delta i arbetet.

Genom att ställa öppna frågor, utforska, bekräfta, reflektera och återberätta med förstärkande ord, kontrollera korrigeringsreflexen, locka fram personens egna argument, vara återhållsam med goda råd och lyssna mer än att prata själv kan vi hjälpa klienter att själva hitta sin inre motivation.

– Hot och förmaningar tar lusten till förändring ifrån oss. Själv undviker jag till exempel att gå till en personlig tränare för jag är så rädd att tappa lusten att träna genom att få höra vad jag borde göra annorlunda. Jag blir livrädd när jag hör någon välmenande PT tillrättavisa sin klient. Häromdagen såg jag till exempel en ganska kraftig kvinna stå och värma upp på crosstrainer och så kom en vältränad PT fram till henne och började fråga hur det går med måltiderna. Kvinnan hade en massa ursäkter om stressiga morgnar och barn som ska hämtas och så vidare. Då säger PT:n ”Men nu hade vi ju kommit överens om de här sakerna! Om du inte ändrar nu, så kommer det aldrig att hända någonting!” Det enda som hände var att ►

hon fick upp kvinnan i en extrem ångestnivå inför träningspasset, dessutom fick hon en dom: ”Det kommer aldrig att hända något!”

Även om det är välment, så är det sällan förmaningar och hot som skapar motivation. Inte heller att ge någon ett dåligt samvete och lägga ambitionen på en nivå som inte stämmer med klientens situation ger motivation.

– I stället hade hon kunnat börja med att bekräfta att hon var där, uppmuntra att hon redan var i gång med uppvärmning, fråga hur kroppen kändes och vad hon ville göra under passet. Det hade gett en helt annan utgångpunkt för förändringsviljan.

BÄTTRE ARBETSSITUATION

Karin Sjögren menar att motiverande samtal även kan hjälpa terapeuten till en bättre arbetssituation, för visst kan det vara jobbigt att träffa en människa gång på gång som inte gör som man säger.

"Om jag kan locka fram en inre önskan om förändring så är det större chans att personen också gör som jag säger."

– Det är en stor frustration i det. Det ger en otroligt svår arbetssituation, om jag tar ansvar för vad patienten gör och inte gör. Man måste överlåta ansvaret på personen själv, och släppa sitt eget. Men jag ska ju kunna svara på frågor och ge rätt information. Sen är det upp till personen själv att välja, men om jag kan locka fram en inre önskan om förändring så är det större chans att personen också gör som jag säger.

Är man van att i sin yrkesroll ge råd, kan det vara ovant att i stället börja ställa frågor som gör att klienten själv hittar vägar och lösningar som leder till förändring. Inom motiverande samtal kallas det att kontrollera sin korrigeringsreflex, det vill säga att undvika att rätta eller komma med ”bättre” förslag än dem klienten själv kommer med.

– Det kan kännas som att börja köra vänstertrafik när man är van att köra på höger sida. Men att ändra en vana är utmanande. Det där med att man bara ska göra samma sak i 21 dagar, och sen sitter det... Det funkar inte så. Och många vågar inte säga ifrån i en situation där den ena är experten och har de bästa lösningarna. ●

Motiverande samtal i korthet

Motiverande samtal syftar till att locka fram den egna motivationen att genomföra en förändring, genom att utforska den ambivalens som ofta finns inför en förändringsprocess.

Å ena sidan finns en vilja till förändring, å andra sidan finns en önskan att fortsätta som tidigare. Ett beteende har kanske nackdelar på sikt, men fördelar i stunden. En förändring kan innebära fördelar på sikt, men obehag i stunden.

En kartläggning av dessa för- och nackdelar med förändring och att fortsätta utan förändring ger ledtrådar och argument som klienten kan använda sig av för att öka sin motivation och möjlighet att genomföra en förändring.

Exempel på frågor som kan driva det motiverande samtalet framåt:

- Beskriv vad det är som gör att du önskar en förändring?
- Vad skulle du vinna på förändringen?
- Berätta om en förändring du har gjort tidigare!
- Hur ser du själv på möjligheten att göra en förändring?
- Vad behöver du för att kunna genomföra den ändring du vill göra?
- Hur skulle du göra om du bestämde dig?

Ställ öppna frågor

- Hur ser du på det?
- Berätta mer!
- Varför är den här förändringen viktig för dig?
- På vilket sätt kan du börja ta ett första steg?
- Hur påverkar nuvarande vana din vardag?
- Hur stämmer det med dina tankar om hur du vill ha det?

Lyssna och reflektera

Återberätta det klienten sagt med förstärkande ord:

Du vill verkligen göra den här förändringen och jag hör att det är viktigt för dig att komma i gång.

Bekräfta och visa empati

Du kan verkligen när du beslutar dig!

Vad bra att du börjat tänka på den här förändringen!

Starkt gjort att komma i väg till gymmet fast du var trött!

Jag förstår att det är svårt för dig att hitta tiden, men så fint att du har lyckats att hålla dig till din plan de dagar du har kommit i väg.

Förändringsargument

Locka fram klientens egna tankar om förändringen, vilka steg som väntar, vad som redan är lätt, vad som ger önskan om förändring.

Sammanfattning

Sammanfatta vad ni har pratat om, vad som ska vara i fokus till nästa gång, i vilken ände förändringen börjar.

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet

Energi inifrån
Bio-Qinon Active Q10 kombinerar ett vitaminliknande ämne som kallas coenzym Q10, med riboflavin (vitamin B2). Riboflavin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattning.

Prova den originala Q10-formulan som användes i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!

- Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Bio-Qinon Active Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning
- 100% naturidentisk coenzym Q10, högkvalitativ råvara
- Originalet sedan 1991

Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost.
Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

En kvalitetsprodukt från
Pharma Nord
08-36 30 00 • www.pharmanord.se

SE_Q10_Ad_Koppsterapeuten_210x275_0921

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **STEFAN TELL (PORTRÄTT) • SHUTTERSTOCK**

Fysisk aktivitet lika självklart som läkemedel vid cancerbehandling

Att fysisk aktivitet kan ha en förebyggande effekt mot cancer känner många redan till. Men att den som drabbas av ett cancerbesked kan förbättra sitt mående, sin prognos och effekten av behandling är mindre känt. Anders Södergård, läkare som själv behandlats för en hjärntumör, menar att fysisk aktivitet bör vara en självklar del av cancerbehandling.

Anders Södergård beskriver sig själv som ”dopaminist ut i fingerspetsarna” och levde ett mycket aktivt liv som bland annat ledare för tuffa spinningpass när han 2006 fick en svår huvudvärk. Den skulle visa sig vara en hjärntumör. Som student i slutet av sin utbildning till läkare hade han goda kunskaper i fysiologi och om värdet av att vara i god form inför en operation. Trots det slog det varken honom eller någon i personalen på neurokirurgen, där han var inlagd i väntan på operation, att det fanns fördelar för honom att hålla sig fysiskt aktiv under denna period.

– Jag hade ändå tio symtomfria dagar under den här perioden och i stället för att hålla mig aktiv, så gick jag mest runt på avdelningen och käkade godis, något som jag normalt sett inte gör. Tänk om någon hade sagt till mig att det var viktigare än någonsin nu, att behålla formen. Att det både minskar risken för proppar och ökar effekten av kommande behandlingar. Och inte minst, hade fått mig att må bättre både fysiskt och psykiskt under den här perioden.

Att han själv inte slogs av tanken, trots sin träningserfarenhet, tror han handlar om rädsla och chock.

– Jag blev som paralyserad. Det innebär för många, även för mig, en kontroll-

"Det hade varit skönt med något annat att fokusera på som samtidigt hade gjort mig aktivt deltagande i min egen behandling."

förlust att få ett cancerbesked. Man tappar sig själv lite grann. Så här i efterhand kan jag tycka att det hade varit skönt med något annat att fokusera på som samtidigt hade gjort mig aktivt deltagande i min egen behandling.

KUNSKAPEN HAR FUNNITS LÄNGE

Det är lätt att tro att frånvaron av råd från vården har att göra med att kunskapsläget var sämre då, 2006. Att det var därför läkaren fick det att låta som en positiv sak att Anders Södergård skulle "slippa" träna i åtta veckor. Att det var avsaknad av forskning som gjorde att han fick kontakt med en fysioterapeut först i slutet av sin två månader långa sjukhusinläggning, som kom att innefatta såväl blodproppar, lungembolier som njurskador.

– Jag tänkte att man inte visste så mycket då, men när jag nu har studerat området, så ser jag att man visst hade mycket belägg för de positiva effekterna av fysisk aktivitet under cancerbehandling redan då. Djurstudier har till exempel visat detta redan på sextiotalet och studier med bra utfall har gjorts på cancerpatienter sedan åttiotalet.

Anders Södergård beskriver cancer som att kroppens celler blir hungriga och hänsynslösa. Och förutom att fysisk aktivitet kan minska risken för att detta sker, kan motion även påverka cancerceller som redan uppstått på en rad olika vis. En av fördelarna är att motion ökar blodcirkulationen, som bidrar till bättre kärlhälsa och gynnar kroppens reparation av skadat DNA. När pulsen stiger ökar alltså kroppens egen reparationsfunktion.

Kroppens eget immunförsvar stärks också av fysisk aktivitet, och det spelar en central roll i kroppens kamp mot cancerceller. Ett träningspass ger både ökad produktion och aktivering av så kallade Natural Killer-celler, eller NK-celler, som är en del av vårt immunförsvar. Även andra immunceller ökar i antal och effektiviseras. Tillsammans med NK-cellerna är de viktiga för att identifiera och döda potentiella cancerceller.

Den som behandlas med cellgifter eller andra immunhämmande mediciner får ett nedsatt immunförsvar, vilket innebär att risken för att drabbas av infektioner ökar. Även här är NK-cellerna centrala, vilket alltså innebär att fysisk aktivitet minskar risken att drabbas av infektioner under behandlingen. Risken för blodproppar kan öka vid cancerbehandling och även det kan motverkas genom motion, då fysisk aktivitet gör blodplättarna mindre klibbiga och sårläkning underlättas. Att hantera smärta blir också lättare.

Listan med positiva effekter av fysisk aktivitet är lång, men bland det viktigaste är att den som håller sig fysiskt aktiv oftare upplever en högre livskvalitet.

– Fatigue, den trötthet som är vanlig i samband med cancer, är fruktansvärt handikappande, så allt som kan lindra den är viktigt för livskvaliteten.

ÄVEN SMÅ INSATSER GÖR GOTT

– Träningslusten kan svikta och då gäller det att göra tröskeln så låg som möjligt. Om man så bara orkar tre minuter, är det också positivt. Det kan man också vara nöjd med. Att ta hjälp av andra är också något som funkar för många.

Slutligen vill Anders Södergård uppmuntra en förändrad syn på råden från sjukvården i samband med en cancerdiagnos.

– Som läkare träffar jag till exempel fortfarande patienter som fått rådet att ta det lugnt efter en cancerdiagnos. Det borde snarare vara så att ett träningsprogram är en lika självklar del av behandlingen som hur man lägger upp cellgiftsbehandlingen för bästa behandlingsresultat. ●

ANDERS SÖDERGÅRD

GÖR: Läkare och författare
AKTUELL: Med boken *Cancerkampen – boosta dig med fysisk aktivitet* (Bonnier fakta).

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **CAROLINE ANDERSSON RENAUD (PORTRÄTT) • SHUTTERSTOCK**

Allt fler barn utvecklar övervikt i Sverige, något som ökar riskerna för psykisk och fysisk ohälsa, både i unga år och senare i livet. Paulina Nowicka har lång erfarenhet av att behandla barn med övervikt och är nu aktuell med boken Hälsovikt för ditt barn, där hon både betonar vikten av tidiga insatser och delar med sig av praktiska redskap för en hälsosam viktutveckling.

Hälsosam hjälp för barn

Över halva den svenska befolkningen har idag övervikt och obesitas, som tidigare gick under beteckningen fetma. Även barn drabbas, omkring två av tio barn över fem år utvecklar övervikt eller obesitas.

En vanlig föreställning är att några extra kilon i barndomen växer bort av sig självt – och det kan det göra, men för många blir de extra kilona en följeslagare upp i vuxen ålder, som på sikt kan öka risken för en rad sjukdomar. Men ämnet är känsligt, många föräldrar tycker att det är svårt att begränsa tillgången till mat och godsaker för sitt barn och många är rädda för att fokus på barns vikt kan leda till ätstörningar.

PAULINA NOWICKA ÄR dietist och professor i kostvetenskap. Hon har arbetat med behandling av barn med övervikt i över 20 år och forskat på området i såväl Sverige som på Yale och Oxford. Nu har hon sammanfattat sina bästa erfarenheter i boken *Hälsovikt för ditt barn*. Budskapet är solklart: Inget barn eller vuxen är ensamt skyldig till sin vikt, det är en komplex blandning av gener och miljö som avgör om ett barn utvecklar övervikt eller inte. Och det finns hopp för den som vill hjälpa sitt barn att växa i sin vikt, och på så vis minska risken för ohälsa både i barndomen och allvarliga sjukdomar senare i livet.

Att fokusera på de beteenden man vill se mer av är betydligt mer effektfullt än att fokusera på det negativa. Att verka i kulissen innebär att man som förälder underlättar för barnet att äta hälsosamt och röra sig mer. Exempelvis genom att inte köra förbi snabbmatsrestaurangen, ta med trötta barn till mataffären eller ha godis tillgängligt där hemma.

– Som vuxen får man ta på sig detektivhatten och kartlägga vilka situationer som kan vara utmanande. Sen handlar det om att ge små osynliga knuffar i rätt riktning.

I behandling av övervikt hos barn är det viktigaste att justera matvalen, så att det blir naturligt för barnet att äta en varierad kost, med grönsaker som en självklarhet. Enligt Paulina Nowicka är det en mer långsiktigt hållbar strategi, framför att följa beräknade matsedlar, som många vuxna kanske förknippar med viktminskning.

– Det är bättre att hitta egna lösningar, som kan anpassas till livets olika skeden. Att vänja barnet vid en bred variation av grönsaker är gynnsamt, och ibland kan det behövas lite systematik för att vänja barn vid nya smaker. Det kan göras genom att exempelvis uppmärksamma en grönsak varje dag under en period.

– Om ett barn exempelvis gillar gurka men inte tomat, uppmärksamma gurkan ”vad bra att du äter gurka!” och lägg till tomat som en möjlighet. Det är dock viktigt att inte tvinga eller pressa barnet eller att belöna med efterrätt, det gör grönsaker snarare till ett straff. Rikta i stället uppmärksamheten på det barnet äter som är bra, det är belöning i sig.

Barn som är hungriga och ber om en portion till eller vill ha en smörgås innan maten kan hjälpas genom avledning.

– Många gånger handlar det bara om en vana, det går av bara farten. Ett barn som kommer ner och ber om en smörgås före maten kan man som förälder till exempel be om hjälp att duka, ta hand om ett syskon eller gå ut med hunden och säga att på så vis blir middagen färdig tidigare. Sträva efter alltid försöka förskjuta impulsen att äta och går det inte, så servera alltid grönsaker först.

MÅNGA FÖRÄLDRAR KANSKE själva har jobbiga erfarenheter av att ha blivit vägda och mätta av skolsköterskan. Men att det skulle vara en bakomliggande orsak till framtida ätstörningar menar Paulina

"Barn med övervikt som får professionell hjälp har mindre risk att utveckla ätstörningar."

med övervikt

Nowicka är en obefogad oro:

– Vårdpersonal vet att det inte är enkelt och idag har många vidareutbildning i bland annat motiverande samtal. Kompetensen är betydligt större nu än för 10-20 år sedan och i studier uppger många föräldrar att de ser positivt på det stöd de får.

Att undvika att ta tag i ett barns övervikt kan vara en större riskfaktor för ätstörningar, menar Paulina Nowicka:

– Barn med övervikt som får professionell hjälp har mindre risk att utveckla ätstörningar, det visar forskningen tydligt. Det är större risk att barnen själv letar lösningar när de blir äldre och testar olika dieter som många gånger kan vara både skadliga och kortsiktiga. Och det vet vi innebär en risk att utveckla ätstörningar.

En vanlig föreställning är att barns övervikt växer bort. Kanske har en förälder själv haft övervikt som barn, något som löste sig av sig självt. Paulina Nowicka förstår det tankesättet, men poängterar skillnaden i barns livsstil nu jämfört med den som föräldrar som växte upp på åttio- och nittiotalet hade.

– Vi hade inga skärmar, vi rörde oss mer och vi hade inte alls samma tillgång till den typ av livsmedel som barn har idag. Det är viktigt att inte förminska problemet.

Hon framhåller att barnet egentligen inte behöver vara så medveten om de åtgärder de vuxna tar till för att hjälpa barnet att bromsa viktutvecklingen.

> *"Som vuxen får man ta på sig detektivhatten och kartlägga vilka situationer som kan vara utmanande."*

– Det går att göra mycket i kulissen, men det är klart att det är skillnad på ett barn som är fem och ett som är 15.

ATT SÄTTA SIG in i forskningen om övervikt och obesitas bland barn är nedslående. Konsekvenserna kan vara stora, både under barnåren och senare i livet. Bland de medicinska finns ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och kronisk njursvikt. Vidare ett flertal olika cancerformer, till följd av kronisk, låggradig inflammation som påverkar immunförsvaret negativt. Belastningsskador, andningssvårigheter, sömnsvårigheter, infertilitet, ryggsmärta och inkontinens är andra.

Allt detta kan vara svårt att förhålla sig till som förälder till ett barn, för det är sällan akut farligt. Den stora oron när det gäller barn är snarare den psykiska hälsan, där forskningen visar att depression och ångest är vanligare bland barn med övervikt eller obesitas.

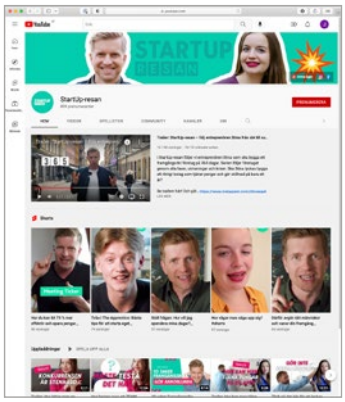
– Det är ofta en konsekvens av diskriminering och mobbing, vilket man ju kan tycka är hemskt att det fortfarande är så, men faktum är att barn ofta utsätts för mobbing och diskriminering på grund av sin vikt. Studier visar till exempel att barn i förskoleåldern undviker att leka med kompisar som har kraftig övervikt. ●

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

Inspiration och kunskap för dig som vill vässa ditt företagande

Det är höst och än så länge långt kvar till nästa deklaration. Kanske kan du avsätta lite tid för inspiration kring ditt företagande, för att ladda för ett extra blomstrande 2023? Vi har sammanställt ett par godbitar att titta på, läsa eller lyssna till hemma i soffan när höststormen viner runt knuten! Håll till godo!

YOUTUBE



1. **STARTUP-RESAN** av Driva eget är en kanal med tips och inspiration för företagare.
2. **CFO OF SWEDEN** – ekonomichefen ger praktiska och matnyttiga råd för dig som driver eller vill starta företag.
3. **VERKSAMT** – Youtubekanal med enkla och tydliga lektioner i allt från moms, deklaration, budget och sjukförsäkring.

PODCAST

ENTREPRENÖRSDRIV – en podcast för dig som vill ha mer driv som företagare. Korta avsnitt om allt från arbetsglädje och försäljning till varumärkesarbete.

SOLOPRENEURPODDEN – inspiration för soloföretagare, med intervjuer med experter och inspirerande företagare.

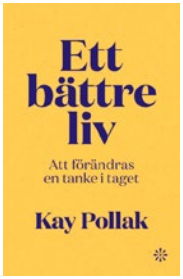
UNDER FEMTON – femton minuters boost i form av korta intervjuer inom relevanta områden som kan stärka dig som företagare.

DRIVAEGETPODDEN – kunskapsspäckad podd för dig som vill hålla dig ajour med allt du behöver veta som företagare.

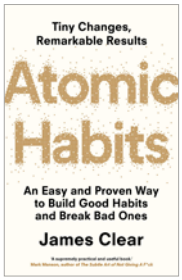
SHUTTERSTOCK

BÖCKER

Petter A Stordalen, den norske hotellkungen, har skrivit flera inspirerande böcker om sin drivkraft som företagare. Senast i raden är ett resultat av den pandemi som satte hela hans verksamhet i gungning, Apollometoden.



Kay Pollack har hjälpt många människor till ett lyckligare liv, arbetsliv såväl som privatliv. I senaste boken Ett bättre liv – förändras en tanke i taget, ger han sin syn på hur vi kan få ett bättre liv genom att ändra en sak i taget.



Ett måste för den som behöver hålla fast vid goda vanor och må bra som företagare – och människa i stort – är klassikern Atomic habits av James Clear. På jamesclear.com finns också massor av intressanta artiklar att värma upp sig med!

Bli återförsäljare för Sissel!

Attraktiva förpackningar och marknadsföringsmaterial hjälper dig att bli en framgångsrik återförsäljare! Dra nytta av de moderna och tilltalande säljverktyg vi erbjuder för utvalda produkter. Kontakta oss för mer information.

Kontakta info.nordic@enovis.com

BERÄTTAT FÖR: **INGRID KINDAHL** FOTO: **PRIVAT**

Med fingertoppskänsla för helheten

Det är som om massageterapeuten **Andreas Ibrahim** kan se med fingrarna. Med hjälp av dem lokaliserar han smärta hos sina kunder och känner sig fram till var problemet egentligen sitter. Se hela människan är hans motto.

Andreas är certifierad massageterapeut och diplomerad idrottsmassör med fördjupning inom idrottsmedicin, vilket gör att han varje dag träffar alla sorters kunder – från dem som har smärtor på grund av stillasittande, till dem som sliter alltför hårt i olika idrotter. Hur han behandlar dem och vilka råd han ger, beror helt och hållet på individen.

– Jag brukar alltid säga kom in och testa en behandling, för att få en klar bild över vad jag ska fokusera på under behandlingen och för att ge råd om rätt typ av övningar och andra tips som passar individen bäst, säger han.

Han har fullt upp med att driva sitt företag Andreasi friskvård på heltid i Stockholm. Han arbetar både på klinik och ute på företag. På sociala medier försöker han öka den allmänna medvetenheten om vikten av friskvård, träning och hälsa.

Men det allra viktigaste för Andreas är mötet med kunderna och att få dem att känna sig trygga och veta att de är i goda händer, bokstavligt talat.

– Jag börjar med en hälsoanalys genom att undersöka och ställa några frågor för att skapa mig en bild av hela människan och vad för slags liv hon eller han lever. Beroende på vad man gör mest av skapas restriktioner i olika delar av kroppen.

RESTRIKTIONER ÄR ETT ord som Andreas använder ofta. När han undersöker en kund, känner han var restriktionerna sitter. Det behöver inte alls vara i det område som kunden pekat ut som problemet.

– Det är vanligt att restriktioner skapar kompensationsmönster i kroppen, vilket gör att besvär kan upplevas på andra ställen än där problemet sitter. Dessa restriktioner försämrar kroppens självläkande förmåga. Genom behandling och rätt övning förbättras kroppens funktion. Detta påverkar muskulatur, bindväv, cirkulation, lymfatiskt flöde och nervsystem – allt som bidrar till självläkning.

I många fall kan själva undersökningen i sig hjälpa en kund. Andreas upplever att 100 procent av kunderna får en ökad medvetenhet om sin egen kropp när de ligger på bänken. När sedan behandlingen börjar märker de tydligt hur den påverkar. Då blir det lättare för Andreas att förklara de underliggande faktorerna och nå fram med information om muskelspänningar och stelhet i kroppen,

samt kompensationsmönster, snedbelastningar och låsningar.

Nästan alltid rekommenderar Andreas någon form av träning eftersom rörelse är grunden för all hälsa. Men det gäller inte bara kunderna, utan även honom själv. Han har märkt att det är lätt att som terapeut satsa allt på sina kunders välmående och samtidigt bränna ut sig själv.

– Jag är jättenoga med min egen hälsa och träning. Alla terapeuter måste tänka på att bryta av det vi gör mest av. Om man står och jobbar hela dagarna så är det bra att hitta något som bryter det man gör mest av. Jag själv föredrar styrketräning och kombinerar då med rörlighetsträning i olika former. Då upplever jag ett lugn.

För att hålla långsiktigt som terapeut måste man lägga restriktioner på sig själv för att må bättre. Inte ta på sig för många kunder, utan se till att man själv mår bra så att man orkar ge varje kund all sin uppmärksamhet. Andreas säger att han känner många terapeuter som bränt ut sig.

– Jag har också varit en av dem. Men det gäller att planera för att hålla hela året. Det är viktigt med egen tid för att återhämta sig och gå tillbaka till arbetet med ny energi.

ANDREAS IBRAHIM HAR inte varit massageterapeut hela livet. Han började inom projektledning och försäljning på ett kontor och drabbades ofta av migrän på grund av det ensidiga och stillasittande arbetet och stressen. Till slut gick det inte längre, han blev tvungen att hitta andra lösningar. Han hade länge haft ett intresse för friskvård och träning, och gett träningstips till sina vänner och bekanta. Så det var åt det hållet han sökte sig, hittade en utbildning och fick sin certifiering 2011. Under ett par års tid kombinerade han kontorsjobbet först med utbildningen, sedan med praktik och till slut med det nya yrket.

"Kroppen är så mycket mer än bara muskler och skelett och tänker man på fascian blir det enklare att förstå att det inte går att bara titta på en smärtfläck."

– Successivt försvann tyngden och stressen, huvudvärken lättade och allt kändes bättre. Så det var ett enkelt beslut att säga upp mig på jobbet och starta egen firma 2015. Då hade jag hunnit bygga upp ett kundunderlag, och det har inte varit svårt att utöka det stegvis. Nöjda kunder rekommenderar andra att komma hit. Behovet är enormt, säger han.

En stor del av Andreas vardag handlar om att förkovra sig och vidareutbilda sig. Det blir många utbildningar, varifrån han plockar olika bitar som han tar med sig in i sin egen verksamhet. På det sättet bygger han på sin egen kompetens, där det är känslan och fingertopparna som styr. Det hindrar inte att han läser mycket också. Han nämner ett par verk som inspirerat honom genom åren och som han alltid har nära till hands:

– När det gäller det kliniska återkommer jag ofta till Thomas Myers Anatomy Trains. Samt Ida Rolfs metod strukturell integrering som har varit en stor inspirationskälla för mig.

Massageterapibranschen är bred, det finns hur mycket som helst att lära sig och man kan alltid gå vidare. De senaste åren har intresset för fascian ökat snabbt, alla slags terapeuter inom hälsobranschen pratar om den mer och mer. Andreas Ibrahim är en av dem som inser hur viktigt detta organ är. Det är bara några år sedan detta nätverk av bindväv började betraktas som ett organ, trots att det är kroppens största.

– Fascian omsluter allt i hela kroppen, från fotsulan till huvudet. Kroppen är så mycket mer än bara muskler och skelett och tänker man på fascian blir det enklare att förstå att det inte går att bara titta på en smärtfläck. Man måste se hela människan. ●

ANDREAS IBRAHIM

GÖR: Driver det egna företaget Andreasi. Jobbar som massageterapeut och idrottsmassör med fördjupning inom idrottsmedicin.
VERKSAM I: Stockholm.

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **ISTOCKPHOTO**

Erfaren PT minskar skaderisk

Att anlita en personlig tränare med mer än fem års erfarenhet minskar kraftigt risken för småskador och smärtkänningar jämfört med om tränaren är ny inom yrket, enligt en ny studie.

EN FÖRKLARING KAN vara att tränarna utvecklas som instruktörer med tiden och då tydligare kan visa hur man ska träna för att undvika skador, säger Mamunur Rashid, doktor i arbetshälsovetenskap vid Högskolan i Gävle.

Över 1100 personer deltog i studien, som genomfördes som ett internationellt samarbete mellan Högskolan i Gävle, Karolinska Institutet, och ett sjukhus i Bangladesh. Resultat var tydligt: Att anlita en personlig tränare med minst fem års erfarenhet minskar risken för småskador och smärtkänningar jämfört med att ta hjälp av en mindre erfaren tränare.

Försökspersonerna var mellan 15 och 55 år gamla, de var mestadels män, och bland dem fanns både rutinerade gymbesökare och personer som bara hade tränat sedan några veckor tillbaka. Träningen speglade det utbud som fanns på gymmen, det vill säga träningsredskap och utrustning för styrketräning med fria vikter och maskiner för olika muskelgrupper, men även rörlighetsträning på en öppen yta i form av exempelvis aerobics och cross fit.

Deltagarna fick dagligen under en vecka svara på frågor om de kände av muskelsmärtor. Om svaret var ”ja” så fick de definiera i vilken av åtta olika kroppszoner de kände smärta (nacke, axel, armbåge, handled/hand, rygg, höft/lår, knä, och/eller fotled/fot).

I gruppen med en tränare som hade mindre än ett års erfarenhet var det mer än dubbelt så vanligt med muskelsmärtor jämfört med dem vars tränare hade mer än fem års erfarenhet. Hade tränaren mellan ett och fem års erfarenhet var också risken för smärtkänning högre, men bara omkring 20 procent mer än för gruppen som anlitat de mest erfarna tränarna.

Källa: Högskolan i Gävle, hig.se

3 av 10 informerar läkaren om alternativ behandling

EN NY UNDERSÖKNING i Norge visar att 80 procent av cancerpatienter i Norge har använt alternativ behandling efter att de fått sin cancerdiagnos. Främsta orsaken är att få bättre livskvalitet och stärka immunförsvaret, inte för att bota eller hindra spridning av tumörer.

Dock visade det sig att endast tre av tio informerar sin läkare om att de tar kosttillskott, naturläkemedel eller går på alternativa behandlingar. Endast 16 procent uppgav att de använder alternativa behandlingar som ett sätt att behandla cancer eller motverka spridning. 98 procent uppgav att de upplevde positiv effekt av behandlingen.

Källa: Forskning.no

Denna sida är en annons från Royal Rest AB

Stöd för nacken ger bästa vilan

Nästan varannan svensk lider av ont i nacke och axlar. Många gör inget åt smärtan och lär sig stå ut med den. En nackkudde kan göra underverk för nack- och halsparti och hjälpa mot sömnproblem och snarkningar.

KLURIGT ATT VÄLJA RÄTT KUDDE

Viktigt med en nackkudde är att hitta en kudde som har rätt form som både ger stöd och komfort utan besvärande mottryck. De flesta kuddar gjuts i en helhet vilket kan innebära en kompromiss mellan tillräcklig avlastning och komfortabelt stöd. TT har testat åtta ergonomiskt utformade huvudkuddar och betygsatt dem utifrån komfort, kvalitet och pris för att hitta den mest prisvärda.

Källa: Kristina Erkenborn/TT-Nyhetsbyrå.

ENKEL OCH GENIAL IDÉ GAV PRIS

I TT:s test utses Royal Rest nackkudde till bästa val både för kropp och plånbok. Motivet är i huvudsak att den upplevs som mjuk och behaglig samt att den både ger avslappning och komfortabelt stöd. Idén är lika enkel som genial. Istället för att gjutas i en form har materialet skurits ut, därmed kombineras två ovala ortopediskt utformade stödkärnor med ett mjukt material som följer huvudets och nackens form. Det skurna materialet har en öppen porstruktur vilket också ger bättre luftcirkulation än de flesta alternativ vilket gör att kudden alltid känns fräsch och sval och du svettas mindre.

BÄST I TVÅ OBEROENDE TESTER

Motsvarande resultat gav en vetenskaplig studie av samma kuddar gjord av sjukgymnaster och patienter redan 1995 publicerad i ***Sjukgymnasten nr 2/95***. Här utsågs Royal Rest till den optimala nackkudden i och med sina separata kärnor och tillräckligt stöd för nacken.

Vinnande egenskaper:

- Kombinerar mjukt och fast material i en anatomisk utformning.
- Rätt viloläge utan besvärande tryck.
- En hög och en låg sida för att passa alla.
- Tillverkad utan freon. – Allergi testad enligt Öko-Tex Standard 100.
- Optimal luftcirkulation genom öppen porstruktur.
- Vetenskapligt dokumenterad. CE-registrerad.

Royal Rest finns hos din professionella terapeut eller välsorterad rehab- och sjukvårdsbutik.

Se hemsida: www.royalrest.se

Royal Rest MADE IN SWEDEN

TEST ERGONOMISKA SOVKUDDAR

NYHETSBYRÅN

	Royal Rest Memory (Kunglig vila)	Tempur Millennium	Ikea Klubbsporre (Prisvärd)	Mediflow Waterbase pillow	Emma Kudde (Flexibel)	Jysk Wellpur Valle	Cura Sömn Traditionell (Dyr)	Hemtex Henrik Funktionskudde
Mått	50x35x14/11 cm	54x32x9,5 cm	56x44x13 cm	71x50,5 cm	70x40 cm	60x40x11/9 cm	60x50 cm	48x33 cm
Pris	695 kr	1 055 kr	499 kr	1 049 kr	749 kr	649 kr	999 kr	399 kr
Fyllning	Viskoelastiskt material, memoryskum	Tempurmaterial, viskoelastiska celler	Viskoelastisk polyeter, memoryskum	Fjädrande hollofilfiber ovanpå ett lager vatten	Airgocell skum, viskoelastiskt skum, HRX-skum	100 % formad air-memoryskum	85 % visko-elastiskt skum, 15 % polyesterbollfiber	100 % polyuretan
Överdrag	100 % polyester	99 % polyester, 1 % elastan	75 % polyester, 25 % polyeten	100 % bomull	98 % polyester, 2 % elastan	100 % polyester	100 % bomull	80 % bomull, 20 % polyester
Delbetyg (1–5 där 5 är bäst) Prisangivelser utgör gällande priser vid testtillfället och varierar mellan återförsäljare.								
Kvalitet	5	5	4	5	4	4	3	2
Komfort	5	5	4	5	4	4	3	3
Prisvärd	5	4	5	3	4	4	2	3
Totalt	5,0	4,7	4,3	4,3	4,0	4,0	2,7	2,7
OMDÖME	Aningen mjukare än främsta konkurrenten Tempur. Formar sig fint efter huvud och nackparti och ger lagom stöd samtidigt som den känns behagligt skön. Det i sammanhanget överkomliga priset samt att kudden är vändbar ger extra plus. Finns i två olika storlekar.	Nackkuddarnas Rolls-Royce lever upp till förväntningarna. Mycket fast, för att inte säga hård, vilket kräver en viss invänjning, men belöningen infinner sig efter ett par nätter. En kvalitetsprodukt rakt igenom, finns i fyra olika storlekar och har tre års garanti.	En kudde som växer i längden. Relativt hög, men huvudet finner ändå en mjuk och skön vila. En centrerad fördjupning hjälper till att stabilisera nack- och halsområdet och den känns sval natten igenom. Det här är en kudde som både kroppen och plånboken blir glad av.	Startsträckan är längre när kudden först måste fyllas med vatten till lagom nivå, men resultatet blir utmärkt. Huvudet vilar skönt och de generösa, men dessvärre udda, måtten gör den tung och stabil. Att det saknas avtagbart överdrag drar dock ned betyget. Dessutom är den väl dyr.	Förutom den stora olägligheten att även den här kudden har andra mått än svenska örngott ger den en skön och komfortabel sovupplevelse. Fast i strukturen och ganska hög i originalutförandet, men innandömet består av tre olika lager som kan tas bort efter behov.	Ingen sensation, men check på det mesta som man kan begära av en ergonomiskt utformad kudde. Ger fint stöd för nacken och känns föredömligt sval och behaglig. Att den är vändbar med en hög och en lägre sida gör att den kan användas av både av rygg- och sidosovaren.	Kombinerar memoryskummets följsamhet med bollfiberns mjukhet, vilket borde betyda det bästa av två världar. Vi saknar dock stöd för nacken, kudden känns formlig och blir mycket varm. Tvättbar i och för sig, men ett avtagbart överdrag skulle ha varit att föredra. Inte värd sitt pris.	Liten och nätt i både vikt och mått vilket gör den lämplig som nybörjarkudde eller kanske till en junior. Ger okej stöd för nacken, men halkar lätt snett när man rör på sig i sömnen. Plus dock för flexibiliteten med två olika höjder och att yttertyget är tvättbart.

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **ISTOCKPHOTO OCH SHUTTERSTOCK**

Yoga och konditionsträning minskar alkoholsuget

Konditionsträning och yoga kan vara lika effektiva för att minska alkoholkonsumtionen som vanlig vård, visar studier vid Karolinska institutet.

DE FLESTA MED alkoholmissbruk söker aldrig eller får behandling trots negativa konsekvenser på både mental och fysisk hälsa. Enligt forskarna är upplevt stigma och missnöje med tillgängliga behandlingar vanliga hinder för att söka hjälp. Därför behövs effektivare och icke-stigmatiserande behandlingar för alkoholmissbruk.

– Nuvarande behandlingar inkluderar psykologiska behandlingar och medicin. Dessa är effektiva, men återfallsfrekvensen är hög och de adresserar inte de fysiska hälsoproblemen som vanligtvis ses hos personer med alkoholbrukssyndrom, säger Mats Hallengren, forskare vid Institutionen för global hälsa

För att komma till rätta med detta undersökte forskarna effekterna på alkoholkonsumtion av konditionsträning, som rekommenderas för allmän hälsa, och yoga, en populär träningsform som kan vara lämplig för personer med alkoholbrukssyndrom. Studierna visar att aerobic-träning och yoga var lika effektiva för att minska alkoholkonsumtionen som vanlig vård. 140 vuxna deltog i studierna – de hade aldrig tidigare sökt hjälp, var fysiskt inaktiva och hade diagnosen alkoholmissbruk.

Deltagarna i de två fysiska aktivitetsgrupperna stöttades att träna tre gånger per vecka under 12 veckor. Bedömningar gjordes vid start och efter 12 veckor – 90 procent fullföljde uppföljningsbedömningen.

Blodprover togs för att bedöma somatisk hälsa och förändringar i den fysiska aktiviteten mättes med hjälp av accelerometrar. Inom den randomiserade kontrollerade studien genomförde de en akut träningsstudie, där deltagarna cyklade intensivt i 12 minuter. Förändringar i sug efter alkohol, humörtillstånd och ångest bedömdes före och efter cyklingen.

– Alkoholkonsumtionen minskade ungefär lika mycket i alla tre grupperna. Den största minskningen – 6,9 standardglas färre per vecka – sågs hos yogagruppen. Minskningarna var statistiskt signifikanta och kliniskt meningsfulla. Detta är goda nyheter för det betyder att det finns potentiellt effektiva behandlingsmöjligheter för människor som inte vill söka behandling via specialistkliniker.

Forskarna fann också att enstaka sessioner med aerobic-träning minskade suget efter alkohol, ångesten och förbättrade humörtillståndet.

Träning är bäst när alkoholsuget är starkast

– Detta tyder på att den bästa tiden att träna är när suget är starkt, vanligtvis på eftermiddagen eller kvällen. Att regelbundet ersätta alkohol med korta sessioner av träning kan omkoppla hjärnan till att svara positivt på de belöningar som förknippas med träning, vilket resulterar i mindre sug.

Källa: Karolinska institutet, ki.se

Piller för större muskler

Ett piller som ger större muskler kan låta för bra för att vara sant, men nu är danska forskare på väg att utveckla ett läkemedel som kan ge just detta. De har identifierat ett protein, ZAK-beta-protein, som kan signalera till musklerna att öka sin egen volym, något som i framtiden möjligen kan hjälpa äldre och svaga att återfå sin muskelmassa.

Källa: videnskab.dk

MIMASS

Med över 10 års erfarenhet i att ge stöd till kroppsterapeuter till mindre fysisk belastning, ökad lönsamhet och fler nöjda kunder blir vi en marknadsledande partner till svenska kroppsterapeuter.

En investering skall inte alltid bara gagna resultaten i dina behandlingar. Cavital ger ett brett spektrum av bra resultat.

- Mindre belastning på din egen rygg och armar
- Möjlighet till ökad lönsamhet i dina behandlingar
- Garanterat framgångsrika behandlingsresultat*

* *Med över 100 sålda enheter i Sverige finns hundratals vittnesmål om de goda resultaten.*

Kontakta oss så skall vi berätta mer om hur Cavital kan förändra din verksamhet positivt.

Mimass AB
Hägernäsvägen 25, Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.se
www.mimass.se

TEXT: **ULRIKA HOFFER** FOTO: **GETTYIMAGES**

Tyngdlyftning – teknik och ren råstyrka

Intresset för tyngdlyftning har ökat de senaste åren, i alla åldrar. Fördelarna med tyngre, explosiv träning som tyngdlyftning innebär är många. Här ger Europamästaren och olympiern sina bästa tips för den som vill komma i gång med tyngdlyftning!

Patricia Strenius har stor erfarenhet av att lyfta riktigt tunga vikter. Hon har tagit såväl EM-guld som en fjärdeplats i OS 2020 i Tokyo.

Du är dessutom den kvinna som lyft tyngst i Sverige, alla viktklasser!

– Ja, jag har svenskt och nordiskt rekord med 106 kilo i ryck och 136 kilo i stöt, totalt 242 kilo. Jag har även nordiskt rekord i mina viktklasser, -71 kilo och -75 kilo.

Hur kom det sig att du började med tyngdlyftning?

– Jag höll på med friidrott som yngre och började senare med crossfit. Där kom jag in på de olympiska lyften, ryck och stöt. Det visade sig att jag var bra på det och Jim Gyllenhammar, som nu är min tränare, såg mig på sociala medier och ringde och undrade om jag kunde tänka mig att satsa på tyngdlyftning. Jag träffade honom på hösten 2014 och han sa lite kaxigt att han skulle ta mig till EM inom ett halvår.

Hur gick det då?

– Det blev EM för mig våren 2015, och det var min andra tävling någonsin. Jag hade bara tävlat i en kvaltävling innan, så jag hade väl talang.

Vad är tjusningen med tyngdlyftning?

– Att det är så lätt att se resultat, antingen klarar man ett lyft eller inte. Det är bara antingen eller. Man ska bara lyfta så mycket man kan och det är bara teknik och styrka rakt av. Sen är det kul att vara stark och det är en sport där det är prestation i fokus i stället för utseende. Att man kan träna så mixat, oavsett om man tävlar på hög nivå eller tränar för motionens skull är också en fördel. Allt görs efter egna förutsättningar och alla lyfter sin egen stång med den vikt som passar, men träningen är densamma.

Vad är jobbigast?

– Det mentala, att du alltid måste utmana dig själv. Det går inte att bli starkare genom att vara i en bekvämlighetszon. Det kan vara tungt när man är trött, speciellt de tunga passen. Sen gäller det att inte bli rädd, då ökar risken att skada sig.

Vad har du för råd till den som vill börja med tyngdlyftning?

– Det är bra att ta hjälp så att man får rätt teknik från början. Många personliga tränare har vidareutbildning i olympiska lyft, men jag skulle nog vända mig till någon som har mer kunskap än så. Många glömmer bort att vi har ett fantastiskt fint föreningsliv och att många klubbar har träningar för nybörjare.

Hur vanligt är det med skador?

– På träningar är det otroligt sällan man ser skador, men på tävlingar när man går till sin yttersta gräns förekommer det. Så att man lär sig att komma ur situationer, som att tappa stången bakom ryggen i ett knäböj utan att skada sig är superviktigt.

Är det någon som bör undvika tyngdlyftning?

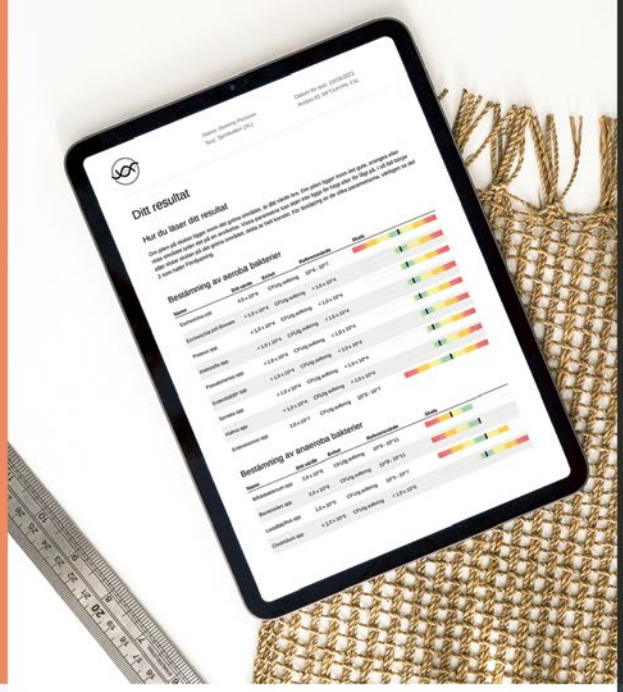
– Jag skulle inte säga att det är dåligt för någon, det är mer en fråga om dosering. Det går att anpassa träningen så att det är säkert oavsett om du har skador eller begränsningar. ●

PATRICIA STRENIUS

GÖR: Personlig tränare och kiropraktor.

AKTUELL: Tog en fjärdeplats i OS Tokyo 2020. Dessutom Europamästare och innehavare av svenska rekord i tyngdlyftning, med en total på 242 kilo.

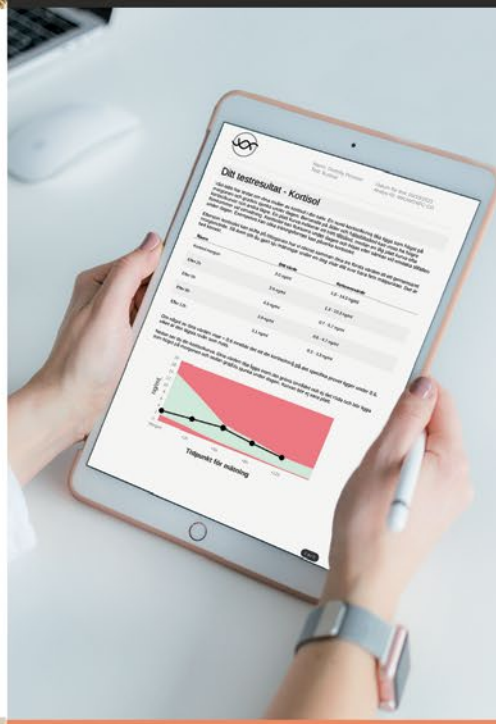
VILL DU OCKSÅ ERBJUDA DINA KUNDER HÄLSOTESTER?



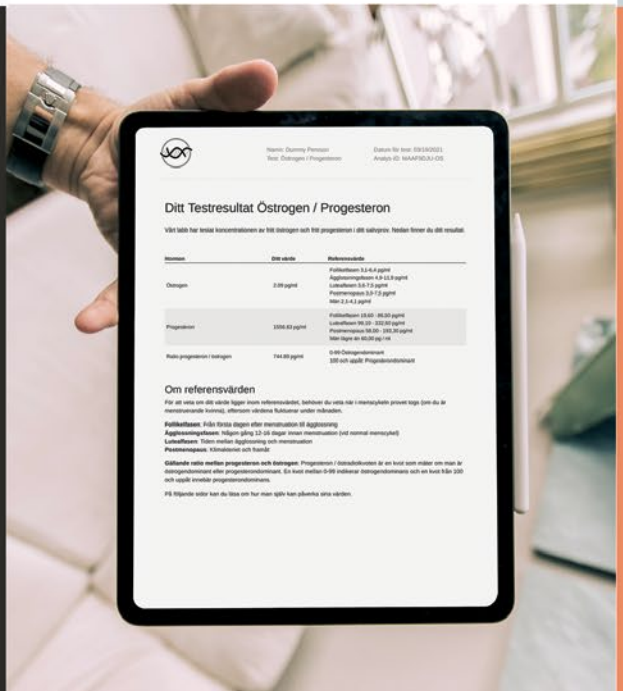
HEALTH, WELLBEING AND PERFORMANCE FROM THE COMFORT OF YOUR HOME

ÖVER 50 HÄLSOTESTER

gettested.se



HORMONER, MAGE/TARM, MENTAL HÄLSA, NÄRING, PERFORMANCE ...OCH MER



getTested

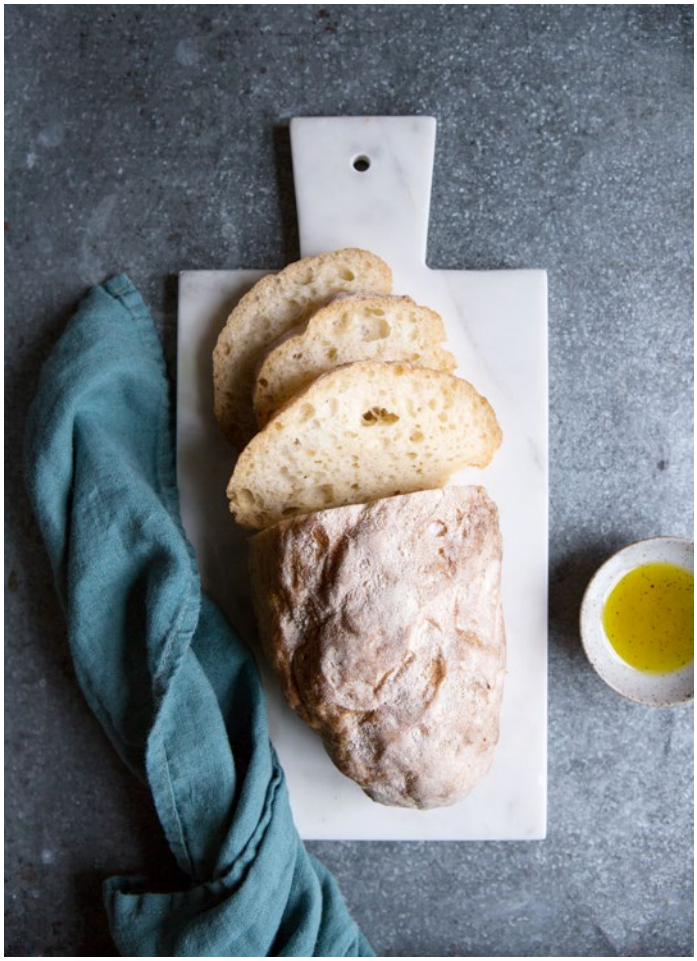
TEXT: **ULRIKA HOFFER**

MARIA BLOHM OCH JESSICA FREJ är aktuella med en ny, fullmatad bok med glutenfria recept, Baka gott utan gluten. Duon har skrivit flertalet böcker, tillsammans och var för sig, och sedan deras första gemensamma bok om glutenfritt bröd som kom för tio år sedan har de utvecklat nya recept, justerat gamla recept och samlat alla sina bästa glutenfria bröd i nya boken. Förutom goda bröd innehåller boken recept på söta bakverk, pajskal, pizzabottnar och pasta.

Här bjuder de på tre recept ur senaste boken Baka gott utan gluten!

MERA GOTT UTAN GLUTEN

Kalljäst ciabatta 2 bröd


SONJA DAHLGREN

350 g kallt vatten
5 g färsk jäst
110 g rismjöl
50 g majsmjöl
150 g potatismjöl
50 g rapsolja
1 äggvita
1 1/2 tsk salt
10 psylliumhusk
10 g xantangummi

Rismjöl till utbakning

GÖR SÅ HÄR:

Lös upp jästen i vattnet.

Väg upp alla ingredienser utom psylliumhusk och xantangummi i en bunke. Nolla vågen mellan ingredienserna och häll rakt ur förpackningen. Blanda väl med handvisp, elvisp eller hushållsassistent.

Vispa i cirka fem minuter.

Tillsätt psylliumhusk och xantangummi under omrörning så att inga klumpar bildas. Vispa ytterligare i en minut.

Låt degen vila övertäckt med lock eller plast i cirka åtta timmar, i rumstemperatur.

Klä en plåt med bakplåtspapper.

Strö rikligt med rismjöl på bakbordet och stjälp ut degen.

Dela degen i två delar och forma till två ciabattor. Lägg dem på plåten.

Låt bröden jäsa i 30 minuter.

Grädda i 225 grader varmluft i 40-45 minuter i mitten av ugnen.

Låt bröden svalna innan du äter dem.

CHRISTINA SUNDIEN

Gnocchi 4 portioner

500 g skalad mjölig potatis
100 g potatismjöl
50 g majsmjöl
1 krm salt

GÖR SÅ HÄR:
Koka potatisen mjuk i saltat vatten.

Pressa eller mosa potatisen och låt den svalna något.

Blanda potatisen med potatismjöl, majsmjöl och salt till en slät deg. Låt degen vila i 15 minuter.

Rulla längder och skiva i 1/2 cm tjocka skivor eller ta teskedsstora bitar av degen och rulla till runda bollar. Tryck till varje bit lätt med en gaffel och koka i saltat vatten.

När gnocchin flyter upp till ytan är den klar.

Grovt bröd 1 bröd

FILIPPA TREDAL

600 g kallt vatten
10 g färsk jäst
100 g solroskärnor
30 g linfrö
50 g mörk sirap
20 g nyponskalsmjöl
1 tsk brödkrydda
1 tsk salt
50 g boveteflingor
60 g sojamjöl
160 g bovetemjöl
25 g psylliumhusk

Boveteflingor att strö över
Smör till formen
1 1/2liters brödform

GÖR SÅ HÄR:
Smörj en brödform med smör eller använd en silikonform.

Lös upp jästen i vatten.

Väg upp alla ingredienser utom psylliumhusk i en bunke. Nolla vågen mellan ingredienserna och häll rakt ur förpackningen. Blanda väl med handvisp, elvisp eller hushållsassistent. Tillsätt psylliumhusk och xantangummi under omrörning så att inga klumpar bildas. Vispa ytterligare i en minut. Låt smeten svälla i cirka tio minuter.

Häll degen i formen och strö över boveteflingor.

Låt degen jäsa i cirka två timmar i formen.

Grädda i 175 grader varmluft i 75 minuter i nedre delen av ugnen.

Låt brödet vila tills nästa dag innan du skär i det.

Kroppsterapeuternas samarbetspartners

Ayurvediskt Center Malmö
Axelsons Institute
Axelsons PT Education
Bergklint Education
ByCuram
Diplomera
DJO Global
Ekogrossisten
Eleiko Group AB
Föllinge ekologisk hudvård
Get Tested International AB
Harmony Shiatsu Center
Hooks Herrgård
Holistic Health Academy
Humanova
IKSU Hälsa AB
Infibra
Irradia AB
Integrativ Zonterapi
Intensive Kost
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yogaworld
KFI Spa Management AB
Lenas Hatha Yoga Skola
Maria Åkerberg
Medema Physio AB
Medisera Health AB
MIMASS AB
My Spirit Yoga Livshälsa
Molkoms folkhögskola
Nannic
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt näringscenter
Optilaser
O2H Sweden AB
Paleo Institute
Pharma Nord
Physio Education
Pro Athlete
Raysana
Royal Rest AB
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Academy Spa and Beauty
Selma Spa
Seasonal Yoga
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sturebadet
Svenska Hälsoteamet
Svenska Näringsakademin
Sverigehälsan The Academy
TimeCenter
TUC Yrkeshögskola
Valei
Vedic Akupunkturskola
Vindelns Folkhögskola
YogaDevi
Åsa Folkhögskola
Örnsköldsviks Folkhögskola

TEXT: **DESIREE BLOMBERG**

Sensommarens kraftprov

Kanske är det min amerikanska uppväxt med en mamma som tidigt lärde mig att inget är omöjligt om jag bara bestämmer mig och jobbar hårt. Jag har jobbat hårt för att ta mig igenom sensommarens kraftprov, som utmanade både mentalt och fysiskt.

Ö till Ö World Championships är en av världens tuffaste swimruntävlingar. Deltagarna simmar och springer i par från Sandhamn till Utö, en sträcka på totalt cirka 75 kilometer. Till sin hjälp har man olika hjälpmedel, exempelvis paddlar på händerna för att komma fram snabbare och flythjälp i form av en dolme för att benen inte ska sjunka för långt ner när man simmar i skor. Det krävs mycket pannben och många timmars träning för att fixa ett sådant lopp. Som tur är har de en tävling som heter Ö till Ö final 15, där du tävlar de sista 15 kilometrarna. Nu har de gjort om lite så att den totala sträckan är ungefär 12 kilometer. Det låter inte mycket men det är verkligen ingen lek, i synnerhet för en person som tycker att simningen är lite otäck när vattnet är kallt. Som jag.

MIN FÖRSTA ERFARENHET av swimrun fick jag för drygt två år. Jag är inget stort fan av att simma, men det var korta simsträckor så det kändes tryggt. Det bästa med swimrun är att det är en inkluderande sport där alla verkligen värnar om varandra. Om du till exempel tävlar och träffar på någon skadad måste du stanna och hjälpa innan du får fortsätta.

När min swimrunrutinerade vän Petra frågade om jag ville tävla med henne på Ö till Ö final 15 svarade jag snabbt ”JA!” Jag gillar att testa nya saker, utmana mig själv och kände att det skulle vara roligt. När jag insåg vad jag gett mig in på fick jag en hel del ångest. Dels är jag ingen superstark simmare, dels har jag problem med kallt vatten. Det blev många träningspass då jag ville vara väl förberedd eftersom jag var del av ett team.

Tävlingsdagen inledde vi med en stor och tidig frukost. Vi hade räknat med att loppet skulle ta ungefär tre timmar, så att ladda energidepåerna är en nödvändighet. Tillsammans med alla andra atleter på plats var det en fantastisk stämning, med mycket prat om förutsättningarna. Tävlingsdagen bjöd på kyla i luften och en vattentemperatur på runt 17-18 grader. Det var riktigt goda nyheter då normal temperatur brukar vara runt 14 grader.

En mamma som tidigt lärde mig att inget är omöjligt om jag bara bestämmer mig och jobbar hårt.

ATT SPRINGA I våtdräkt är varmt, så första sträckan var en bra uppvärmning. När första simsträckan var avklarad var min nervositet bortblåst. Till och med vattnet kändes behagligt och jag kunde börja njuta av loppet. Vi sprang mestadels under tystnad, för att hålla fokus på fötterna – som är lätta att vricka när tröttheten smyger sig på – och för att jag knappt hörde på grund av öronproppar. Jag försökte lyfta blicken för att njuta av vyerna, men då snubblade jag och fick nöja mig med att känna naturen och skönheten.

De energi- och vätskestationer som brukar finnas längs lopp är sällan några smakupplevelser. Men på Utö hade vänliga öbor dukat upp med bland annat hemrullade chokladbollar, med perfekt mycket kaffesmak. När du är trött, mitt ute i ingenstans, så är den typen av godsaker som att hälla finbränsle i en sportbil. Den bästa energihöjaren jag har varit med om!

Och även om jag var sliten mot slutet av loppet, så tröttnade jag aldrig. Vi kom i mål efter två timmar och 50 minuter med stora leenden på läpparna. Gör jag om det? Kanske. Om inte annat så för chokladbollarnas skull! ●

Desiree Blomberg, generalsekreterare

Få *resultat och återkommande* kunder med produkter från Kerstin Florian

NATURLIGA INGREDIENSER
AVANCERADE FORMULERINGAR
FANTASTISKA RESULTAT

Med en holistisk väg till välmående kombinerar Kerstin Florian spaterapier med naturens hälsobringande resurser i sina produkter och behandlingar, inspirerad av att yttre skönhet är en reflektion av inre hälsa.

Vill du arbeta med vårt koncept?
Läs mer på kerstinflorian.se/becomeapartner

KERSTIN
FLORIAN

www.kerstinflorian.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

Nöjda kunder & ökade intäkter

JUST NU!
500 kr rabatt!
ange kod KRY1

Behandla smärta, värk och inflammation med laser

- Effektiv behandlingsform utan biverkningar
- Svensktillverkad och registrerad hos Läkemedelsverket
- Terapilaser från 11 100 kr eller delbetala i egen takt

Kontakta oss för ett kostnadsfritt möte online för att se om Treatlite passar för din verksamhet.

Treatlite är godkänd och certifierad som medicinteknisk produkt.

TREATLITE
treatlite.se