

# Tips i en travel hverdag

Skrevet av Anne Merete Sørensen, Aktiv Eiker.

## Trimtips

- Velg trappa istedenfor heisen ”Bruk energien sjøl, isteden for at heisen skal bruke den”.
- Parker et stykke unna døra til butikken/kjøpesenteret.
- Ta knebøy og ståhev mens du pusser tennene eller venter på noe.
- Stå på ett bein når du prater i telefonen.
- Gå en omvei når du skal ut med søpla eller i postkassa.
- Bruk sparken.
- Måk snøen selv. Husk å måke med rett rygg – skyv snøen foran deg eller kast rett frem. Se flere tips i egen artikkel.

## Kostholdstips

- Nøkkelen til sunn og god mat i en travel hverdag er planlegging. Planlegg uka og kjøp inn det du trenger for flere dager. Husk å bruke restmaten! For eksempel kan du koke litt for mange poteter den ene dagen og lage potetstappe eller stekte poteter dagen etter (bruk olje istedenfor smør).
- Lag matpakka og dekk på frokostbordet kvelden før.
- Skrell flere gulrøtter enn du trenger til middagen å la resten stå i et glass med vann, slik at du/dere kan spise de i løpet av kvelden.
- Ha alltid en kurv med frukt stående fremme og ta med deg noe på vei ut.

## Trappevettregler

1. Legg gjerne ut på trappetur uten trening.
2. Meld fra at du trapper – spesielt til de som venter på heisen.
3. Vis respekt for andre trappegående.
4. Du er alltid rustet for trappen, du unngår uvær selv på lange turer (innendørs).
5. Lytt til erfarne trappefolk, det er de daglige trappene som fører til topps.
6. Du trenger ikke kart og kompass, hold til høyre.
7. Trapp gjerne med en venn.
8. Vend ikke før du er på toppen, da er det ingen skam å snu.
9. Bruk godt med krefter og grav deg inn i heisen kun i nødsfall.

## Måk snøen, men pass på ryggen!

### Forhåndsregler

- Varm opp hvis du har mulighet.
- Ta heller mange små spadetak, enn få og tunge.
- Ikke vent. Ta snøen med en gang den kommer, og ikke la den ligge og bli tung.
- Pass på ryggen - Løft med bena. Hold ryggen rett og bøy knærne.
- Bruk begge hender. Skyv snøen unna. Hvis du må kaste så vri hele kroppen, ikke bare ryggen.
- Varier utstyret. Bruk plastskyffel med langt skaft på løs snø og aluminium eller jernspade på hard snø. Skal du måke mye snø og har en skråning, egner det store brettet seg godt.
- Bruk utstyr som er i orden. Snøen skal gli lett av og ikke henge igjen i redskapet.
- Ta det med ro. Snømåking er tungt, så har du dårlig helse eller hjerte, bør du passe på. Del det opp i flere økter eller spør noen om hjelp (for eksempel frivillighetssentralen).
- Ta tak litt ned på skaftet slik at ikke vektarmen blir for lang.



### Faktaboks Aktiv Eiker

- Aktiv Eiker er et samarbeid mellom Øvre og Nedre Eiker kommune med fokus på folkehelse. Støttes av Buskerud fylkeskommune.
- Har kompetansesenter for fysisk aktivitet og endring av levevaner lokalisert på Loesmoen Nord.
- Leger og fysioterapeuter kan skrive ut frisklivsresept til de som ønsker å endre vaner eller trenger hjelp til å komme i gang med aktivitet. Frisklivssentralen i Aktiv Eiker leder grupper og individuelle helsesamtaler.
- Arrangerer kostholdskurs og røykesluttkurs.
- Bidrar med kompetanse til skoler og barnehager som ønsker å sette fokus på fysisk aktivitet eller kosthold.
- Skriver artikler om fysisk aktivitet og holder foredrag på forespørsel.
- Kan kontaktes på 46810780 (Anne Merete Sørensen) eller 91576214 (Lene Palmberg Thorsen)