

3 gode råd: Sådan får du et sundere liv

Adele Bennett-Larsen 28. oktober 2021

Bemærk at denne artikel er mere end et år gammel.

Foto: Canva

Del

Vi kender det alle sammen godt. Det der med at blive bombarderet med tips og tricks til et sundt liv. Det kan være ret så forvirrende at finde rundt i rådene – hvad er op, og hvad er ned? Læs med her, hvor en ekspert giver 3 råd til et sundere liv.

Du er måske stødt på myten om, at frugt er usundt, fordi det indeholder frugtsukker – eller myten om, at man skal undgå at spise efter klokken 20.00, da det er usundt for kroppen. Myter er der nok af. Nogle af dem er der hold i, mens andre slet ikke er sande.

Ønsker du at se dette indhold skal du acceptere øvrige cookies.

[Klik her](#)

Vi Unge har derfor teamet op med sundhedsekspert Morten Elsøe, så du kan blive klogere på dig selv, myterne og få 3 råd til, hvordan du kan få et sundere liv.

Intet mad er forbudt

Inden vi deler sundhedsekspert Morten Elsøes tips til et sundere liv, er der en sundhedsmyte, som er vigtig at dykke ned i: Myten om, at der findes sund og usund mad, eller at visse madvarer er "forbudte". Og hvorfor er den vigtig at nævne? Fordi den overhovedet ikke er sand. Det er der desværre mange, der tror.

Myten bygger på, at der er mad, man ikke må spise, og det passer altså ikke, lyder det fra sundhedseksperter. Man må spise alt mad – hvad der derimod er vigtigt, er mængde og sammenhæng. Selvfølgelig må du spise kage og andre søde lækkerier, hvis du har lyst, det er bare ikke ideelt, hvis det er det eneste, du spiser. Det er for eksempel heller ikke optimalt at spise så meget slik, at man får ondt i maven, og derfor er det vigtigt at øve sig i at finde en god balance, der passer til ens liv.

Nu vi har fået sat det på plads, giver vi dig her sundhedsekspertens tre gode tips til et sundere liv:

Råd 1: Husk at være kritisk

Sundhedsekspert Morten Elsøe fortæller, at når det kommer til at bevæge sig rundt i sundhedsjunglen på nettet, er der en gylden regel: Husk at være kritisk og at have din sunde fornuft med dig. Nettet er nemlig proppet med folk, der prøver at manipulere med én og sælge én noget. Så husk det, når du scroller rundt på de sociale medier.



SUNDHEDSMYTER

Sandt eller falsk: 16 sundhedsmyter, du kender til

Det skal du være opmærksom på

Når du falder over et sundhedsråd på nettet eller på de sociale medier, skal du være opmærksom på, at sundhedsmyter typisk virker overbevisende på tre forskellige måder. Det har den effekt, at man tit kan blive ret draget af myten og mere tilbøjelig til at tro, at den er sand (selv om den overhovedet ikke er det). For at hjælpe dig til at spotte de her sundhedsmyter, kan du lægge mærke til, om de bliver præsenteret på nogle af disse tre måder – for hvis de gør, er der stor sandsynlighed for, at de ikke holder vand.

- 1) Som hacks – altså en hurtig genvej til et sundt liv.
- 2) Med videnskabelige ord, selv om de ikke er videnskabelige bevist.
- 3) Med titler som for eksempel "Den her er den nye kur, du bare SKAL prøve!".

Når det kommer til sundhed, skal man huske, at der er forskel på at ville være sund og at ville leve op til et bestemt skønhedsideal. Du kan derfor sagtens have en sund krop og et sundt liv, selv om du ikke ligner de personer, du følger på Instagram eller ser i film og reklamer. Det at være sund kan se ud og føles på forskellige måder.

Råd 2: Undgå at sammenligne dig selv med andre

De fleste har prøvet at sammenligne sig selv med andre. Det kan føles ubehageligt, men det kan også være direkte skadeligt for ens mentale helbred. Morten Elsø fortæller, at det her er vigtigt at stoppe op og spørge sig selv: Hvorfor sammenligner jeg mig selv med den her person? Hvordan får det mig til at føle?

“Nogle tror, at man skal gøre sig fortjent til at have det godt, men det er faktisk omvendt: Man er nødt til at starte med at behandle sig selv godt og med respekt. Det fortjener man.

Råd 3: Selvkærlighed er vigtigt

Udover at leve et liv med god mad og bevægelse, så er det lige så vigtigt at leve et liv med et godt mentalt helbred. Det kommer blandt andet af ikke at sammenligne sig selv med andre, men i stor grad også af at behandle sig selv med respekt, selvomsorg og kærlighed. Så husk at være sød ved dig selv – altid!

Vil du gerne vide mere om sundhed og sundhedsmyster, kan vi anbefale at lytte til podcasten 'Detox din hjerne'.

Husk! Du er god – lige som du er!



SPORTSSOCIOLOG:

Sådan passer du på dit mentale helbred, når du udsættes for pres