



VIGTIN ER EKKI MÆLIKVARÐI Á HEILBRIGÐI

HREYFING

Halla Heimisdóttir B.ed og M.PH
Íþróttá- og lýðheilsufræðingur

UmMig.is - ráðgjöf

Hálftími á dag kemur heilsunni í lag

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO),
Lýðheilsustöð og **VIÐ** 😊 ráðleggjum daglega
hreyfingu í a.m.k 30 mínútur á dag,
við miðlungs- eða erfiða ákvefð.



Heildartímanum má skipta í nokkur styttri
tímabil yfir daginn, t.d 10-15 mínútur í senn.

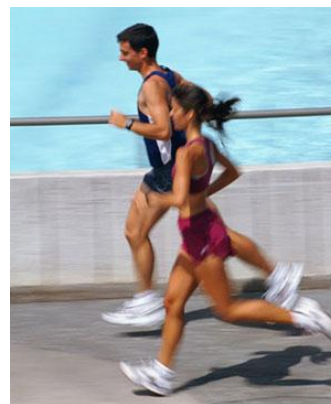
Hvað er miðlungserfið hreyfing?

- rösk ganga, létt skokk, hjóla, synda, ganga upp og niður stiga, ýmis heimilsstörf
- hjartsláttur og öndun verður hraðari en venjulega, en við getum haldið uppi samræðum.
- Við miðlungserfiða hreyfingu notum við **3-6x meiri** orku en í hvíld.



Hvað er erfið hreyfing?

- rösk fjallganga, hlaup og allar íþróttir sem stundaðar eru með það í huga að bæta árangur.
- Maður svitnar og mæðist og á erfitt með að halda uppi samræðum.
- Við erfiða hreyfingu notum við meira en **6x meiri** orku en í hvíld.



Hvers vegna dagleg hreyfing?

- sterkari bein og vöðvar
- eykur afköst lungna-, hjarta- og æðakerfis
- við eigum auðveldara með að halda okkur í kjörþyngd
- minnkar líkur á ofþyngd
- við verðum orkumeiri
- við verðum bjartsýnni
- þegar við hreyfum okkur framleiðir líkaminn hormónið **Endorphin**, sem eykur orku og lætur okkur líða vel.
- hreyfing getur haft jákvæð áhrif á þunglyndi og depurð
- við sofum betur
- minnkar líkurnar á ýmsum sjúkdómum
- góð fyrirmynd fyrir börnin okkar – þau heyra ekki það sem við segjum þau **sjá það sem að við gerum!**



Hreyfing minnkar líkurnar á flestum langvinnnum sjúkdómum



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Tengsla hreyfingar og heilsu

Heilsufar	Áhrif hreyfingar
Hjartasjúkdómar	Minni hætta
Heilablóðfall	Minni hætta
Ofþyngd og offita	Minni hætta
Sykursýki af tegund 2	Minni hætta
Ristilkrabbamein	Minni hætta
Brjóstakrabbamein	Minni hætta
Heilbrigði stoðkerfis	Bætir
Andleg líðan	Bætir
Þunglyndi	Minni hætta
Heimild:Lýðheilsustöð	

Leiðir til að auka daglega hreyfingu

- Komdu þér á milli staða með **eigin orku** - labbaðu, skokkaðu, hjólaðu.
- Notaður almennings samgöngur
- Notaðu stigann – ekki lyftuna
- Leggðu bílnum langt frá áfangastað
- Notaðu hvert tækifæri til að hreyfa þig – því öll hreyfing skiptir máli.



Fjölbreytni í æfingavali;

veitir meiri gleði og er líklegri til árangurs

- Ganga
- Stafganga
- Fjallganga
- Skokk eða hlaup
- Synda
- Hjóla
- Jóga, Pilates
- Dans
- Styrktarþjálfun með eigin líkamsþyngd
- Styrktarþjálfun með lóðum eða ketilbjöllum
- Fimleikar
- Þolfimi
- Old boys and girls íþróttir
- Golf, hestamennsk o.s.frv 😊



Vigtin EKKI mælikvarði á heilbrigði!

- betra er að vera þungur í formi en grannur og ekki í formi
- Veljum heilbrigðan lífsstíl frekar en líkamsþyngd



EF þú **þarft** að léttu/þyngja þig er formúlan einföld;
Orka (HE) inn -/+ Orka (HE) út = þyngdartap/aukning/óbreytt



Af hverju hreyfir fólk sig ekki?

- Tímaleysi
- Þreyta
- Peningar
- Áhugaleysi
- Þekkingarleysi



ENGAR AFSAKANIR !

- Náttúran er **alltaf** opin – Grafarvogurinn, Elliðaárdalurinn, Laugardalurinn, Mofellsdalurinn, Esjan, Gróttta, fjöllin okkar
- Bestu sundlaugar í heimi eru opnar allan ársins hring
- Líkamsræktarstöðvar opnar frá 06:00-22:00
- Hreyfing eykur orku ... Reimaðu á þig hlaupaskónna EKKI leggjast í sófann
- Endalaust framboð af hreyfingu við hæfi og getu hvers og eins
- Eftir þennan fyrirlestur getur ÞÚ ekki borið fyrir þig þekkingarleysi
- Það hafa ALLIR nokkrar auka-mínútur til að hreyfa sig

- **Hvernig viltu líta út eftir 5-10 ár?
Hvernig viltu að þér líði?
Hvernig viltu að heilsan þín verði?**
- Það sama gildir um líkama þinn og um bankareikninginn. Þú verður að byrja að leggja fyrir NÚNA til þess að uppskera ríkulegan arð síðar meir.
- **Allt bilar sem ekki er notað!!!!**



VIGTIN ER EKKI MÆLIKVARÐI Á HEILBRIGÐI

MATARÆÐI

Halla Heimisdóttir B.ed og M.PH
Íþróttá- og lýðheilsufræðingur

UmMig.is - ráðgjöf

Hvaðan fær líkaminn orku?

- Orkuefnin í matvælum brotna niður í smærri einingar við meltingu og bruna í líkamanum.
- **Kolvetni** brotna niður í glúkósa.
- **Fita** brotnar niður í glýseról og fitusýrur.
- **Prótín** brotna niður í amínósýrur.
- Við þetta losnar úr þeim orka sem líkaminn nýtir sér. Þessi orka er mæld í hitaeiningum (he) eða kílókaloríum (kcal).



Orkugjafar



- **Kolvetni 1 gr. = 4 kcal**

(50-60% af heildar kcal fjölda yfir daginn)

- **Prótein 1 gr. = 4 kcal**

(15-20%) meira ef einstaklingur stundar líkamsþjálfun

- **Fita 1 gr. = 9 kcal**

(25-30%)

- **Alkóhól 1 gr. = 7 kcal**



Kolvetni



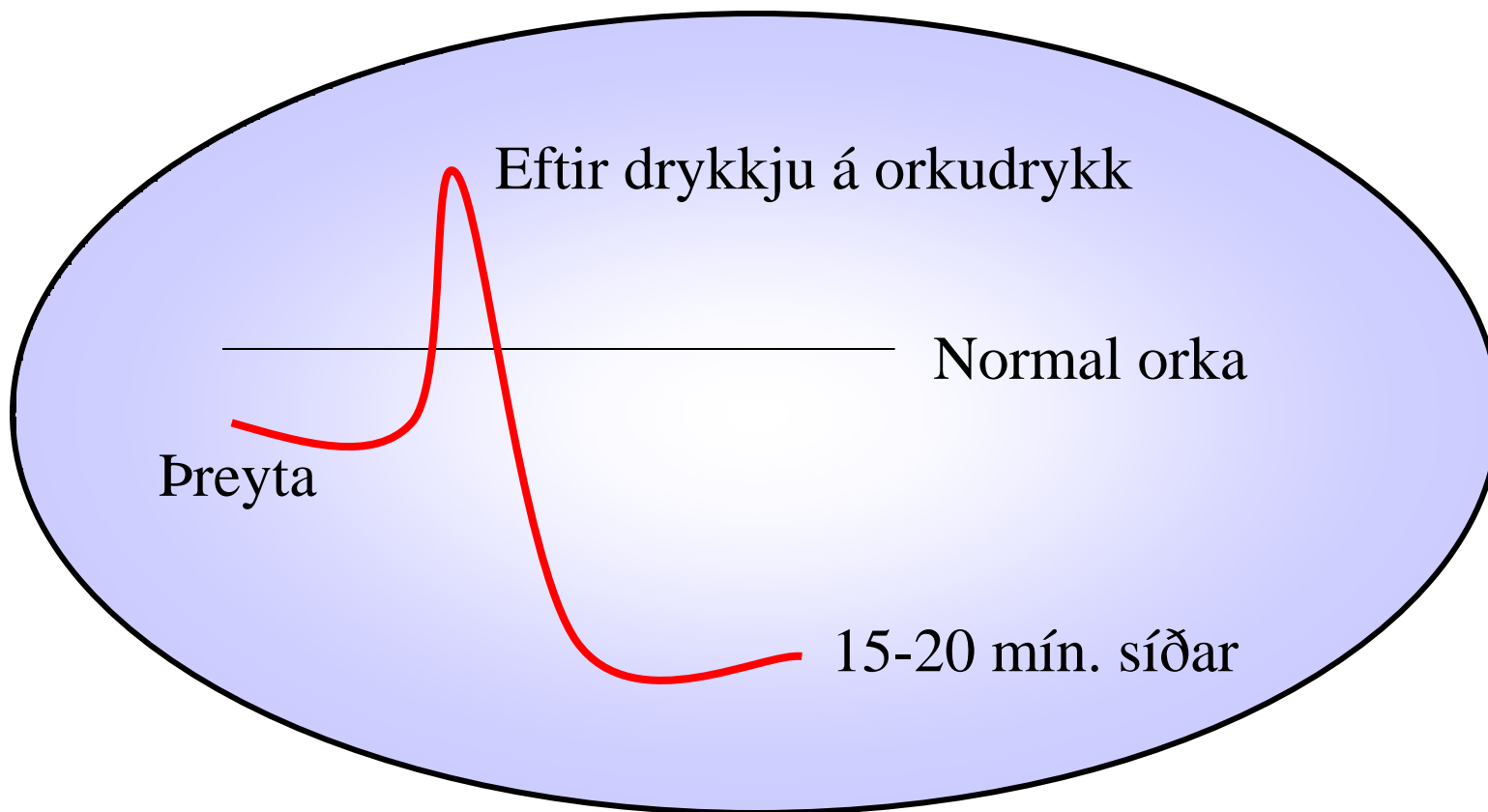
... Eru bensín vöðvanna

- **Flókin kolvetni (góð kolvetni)**, eru yfirleitt að finna í óunnum mat, t.d. grænmeti, höfrum, baunum og grófu korni.
- **Einföld kolvetni** eru að finna í mikið unnum mat, t.d. hvít hrísgrjón, brauð, hvítt pasta, morgunkorn og sykur. Þau brotna fljótt niður í líkamanum og komast fljótt út í blóðið og valda því snöggri sveiflu á blóðsykri.
- Flókin kolvetni brotna hægt niður í líkamanum og fara hægar út í blóðið.
- Flókin kolvetni koma því í veg fyrir insúlín sveiflur. Mataræði sem byggist á flóknum kolvetnum hjálpar við að halda blóðsykri og insúlíni stöðugu og kemur í veg fyrir að líkaminn geymi orku sem fitu, vegna þess að vöðvafrumurnar geta frekar nýtt stöðuga flæðið af blóðsykri.

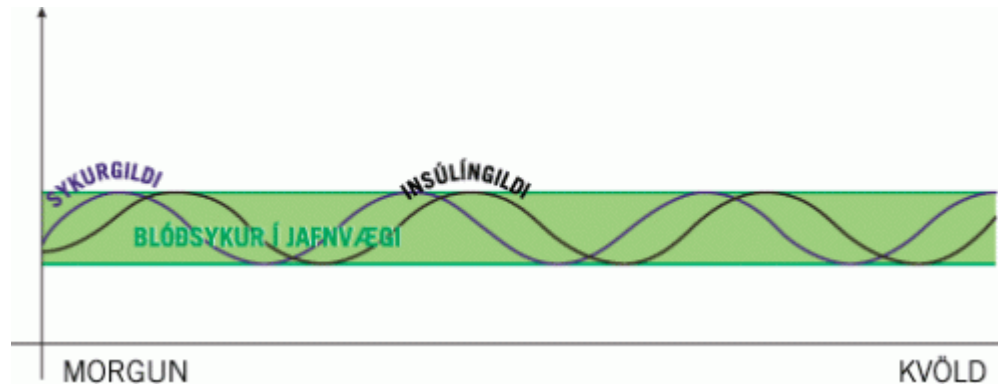
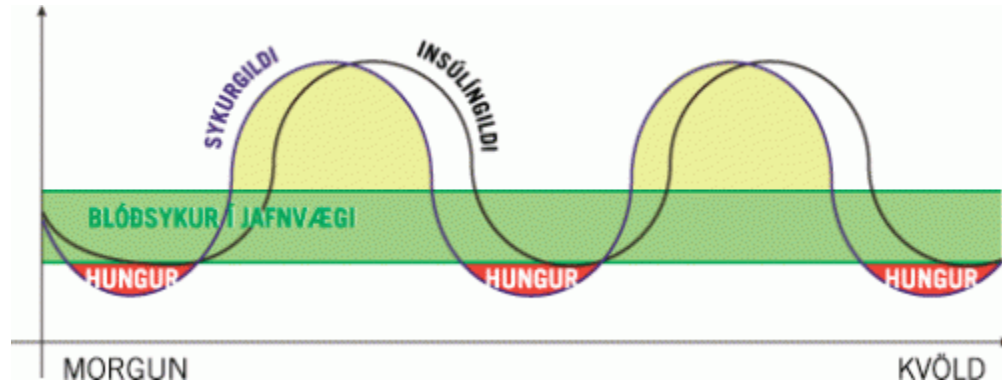


Orkudrykkir, gos og hvítur sykur

- Drykkja á koffínorkudrykk



JAFNVÆGI ER MÁLIÐ !





Er agave hollari en sykur?



- **Hvítur sykur** getur skemmt tennur. Hvítur sykur eykur blóðsykur jafn hratt og fín malað brauð en inniheldur engin önnur næringarefni (fyrir utan sykur).
- **Agave sýróp** er sykurlausn, sem inniheldur mikið af frúktósa (ávaxtasykur), sem getur líka skemmt tennur. Agave sýróp er sætara en sykur, og því er hægt að nota aðeins minna til að fá sama sætleika. Agave **fer mun hægar út í blóðið** en hvítur sykur og hækkar blóðsykurinn ekki eins hratt og mikið. Næringarinnihald (fyrir utan sykur) er lítið.



EIN KÓK

**...OG ÞIÐ ERUÐ BÚIN MEÐ
SYKURKVÓTAN FYRIR DAGINN...
og hafið ekki fengið nein
næringarefni ☹**

**ÚPS !!!!!!!
25 sykurmolar**



Morgunkorn



Drykkir



Gos og sælgæti



Mjólkurvörur



“VIÐ VILJUM FRANSBRAUÐ”

- **NEI !!!!** VELJIÐ FREKAR GRÓF OG TREFJARÍK BRAUÐ ... MEÐ HÓFLEGA FEITU ÁLEGGI OG/EÐA GRÆNMETI 😊

... Trefjar finnast í:

grófum kornvörum, ávöxtum, grænmeti, berjum og baunum

... Trefjaríkar vörur eru mikilvægar til að meltingin sé í lagi

... Trefjar flýta fyrir; þ.e þær “ýta matnum niður”

... Trefjar veita mettunartilfinningu og fyllingu

... Trefjar eru hitaeiningasnauðar 😊



Fita

góð/slæm

- Fita er ýmist mettuð eða ómettuð. Því harðari sem fita er við stofuhita því mettaðri er hún og þar með óhollari.
- Fita einangrar líkamann, verndar líffæri og taugaþræði og er nauðsynleg til að losa líkamann við fituleysanleg vitamín.
- Slæm fita = mettuð fita og transfita (hert fljótandi fita). Hún er hörð, t.d. smjörlíki, smjör, tólg, djúpsteikingarfeiti o.s.frv.
- Góð fita = einómettuð og fjölómettuð fita. Fita sem er í fljótandi formi, t.d. ólívuolía, canola olía, jurtaolía, hörfræolía, kókosolía.
- Lýsi, og olía í feitum fiski er fita sem að við viljum 😊!!!

MJÚK FITA / ÓMETTUÐ



Hækkar EKKI kólesteról



Hörð fita / mettuð fita



HÆKKAR kólesteról

(hækkar slæma kólesterólið)





HÆKKAR kólesteról – MJÖG óholl



AÐ LESA Á UMBÚÐIR

Skammtastær á merkimi. Anum segir okkur hve miki verjulegur skammtur er.essar uppl. singlar hjálpa okkur vi a reikna út hitaeiningar, fitu og önnur næringarefni. Hagræddu hitaeininga- fjöldanum og næringunni ef ú fær er meira e a minna en einn skammt. a ef ú fær er tvo diska/skammta á arftu a margfalda allt me tveimur.

Neyttu allrar fitu í eins miklu lágmarki og þu getur, aðallega hvarðna mættaðar fitu (saturated) og hærtrar fitu (transfat) sem tengja má ymsum heilsufarsvandamálum

Megar af einn fitu sem ú neyðir a vera mjúk fita/omettu fita (unsaturated)

Almennt gildir, a vi meiri sem munurinn er á milli „total carbohydrate“ og „sugar“ vi hollari eru kolvetnin í a inniheldur varan ekki mikinn hvítan sykurl

Prótein: Rá lag ur dagskammtur af prótini er í lengum 50-75 gr á dag

Rá lag ur dagskammta (RDS) er a magn nau syrtlegra næringarefna sem tali ur fullnægja öðrum alls örra fólks. arfr löðs fyrir næringarefni eru mjög breytilegar og vi geta RDS gáðin ekki sagt til um einstaklingsbundnar arfr

Nutrition Facts

Serving Size: 6 crackers (28g)
Servings Per Container: About 13

Amount Per Serving

Calories 120 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat	4.5g	7%
Saturated Fat	0.5g	4%
Trans Fat	0g	
Polysaturated Fat	2.5g	
Monounsaturated Fat	1.5g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	180mg	7%
Total Carbohydrate	19g	6%
Dietary Fiber	3g	3%
Sugar	0g	
Protein	3g	
Vitamin A	0%	Vitamin C 0%
Calcium	0%	Iron 8%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat. Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

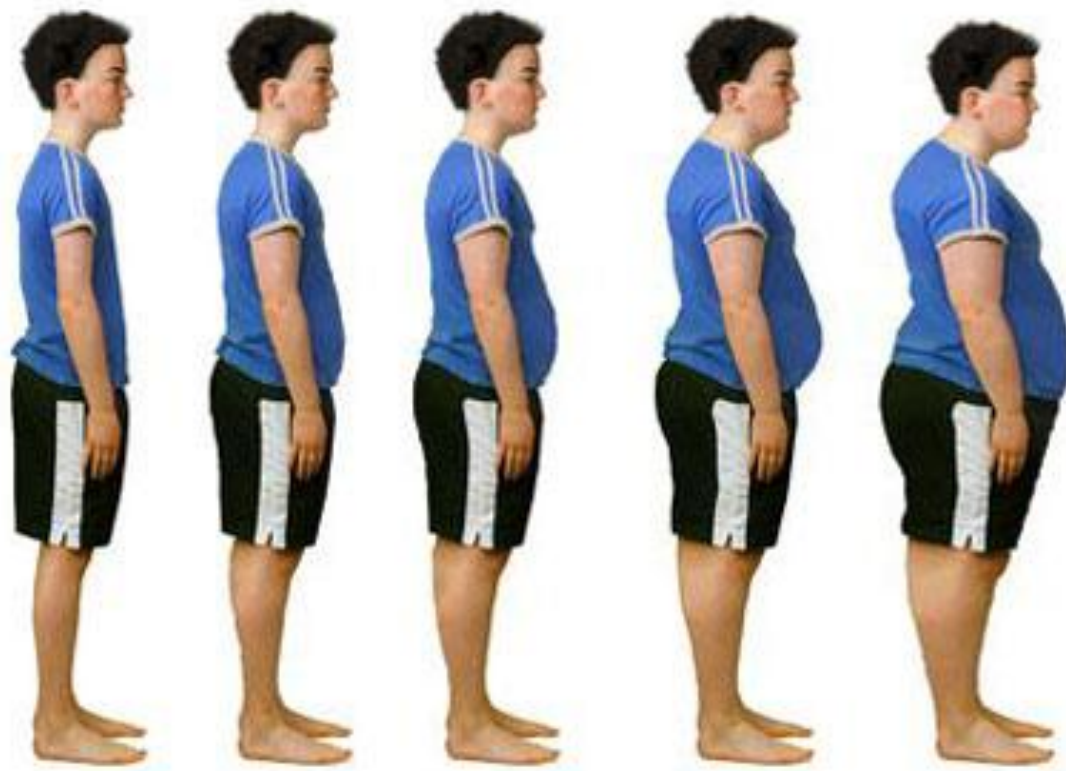
Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Segir okkur hve miki af hitaeiningunum í einum skammti koma úr fitu. a er mælt me vi a enginn fái meira en 30% af fjölda hitaeininga úr fitu. Ef matarinn inniheldur máki af hitaeiningum/calories úr fitu, a arf ma ur a vera sparsamur á ann mat.

Prósentan s. nr hvort næringarinnihaldi í einum skammti er líti e a miki af rá lög um dagskammti. annig er 5% e a minna er líti og 20% e a meira er miki

Vertu sparsamur á etta: vi viljum vera viss um a heildarmagn af fitu, metta vi fitu, kolesternik og salti sem ú bor ar daglega fái ekki yfir 100% af rá lög um dagskammti (RDS).

Fáðu nóg af þessu:
-Kolvetni a a vera um 55-60% af heildar hitaeiningarjölds dagsins
-Fá u meira af náttúrulegum sykri en vi bættum.
-Fá u nóg af vitaminum



Skammtastærðir...

- Ein aðalástæða þess að mittismál fólks hefur aukist síðustu áratugi er að skammtastærðir hafa stækkað jafnt og þétt. Þú biður um smáköku en færð köku á stærð við frísbí-disk. Þú biður um súkkulaði og færð "king size". Þú biður um gosglas og færð allt upp í 0,75 l glas. Þú biður um kleinu og færð kleinu sem er jafnstór pylsubrauði. Auk þess eru flest allir skammtar sem þú pantar á veitingastöðum þrisvar sinnum stærri en æskilegt er.



- **MUNDU!** Það er líka hægt að fitna ef þú borðar OF MIKIÐ af hollum mat.

KYRRSETA - NEI TAKK 😊

- MINNKA KYRRSETU MEÐ ÞVÍ AÐ DRAGA ÚR SJÓNVARPSÁHORFI OG TÖLVULEIKJUM. RÁÐLEGGINGAR LÝÐHEILSUSTÖÐVAR ERU TVEIR SKJÁTÍMAR Á DAGA EÐA MINNA



- Íslenskar rannsóknir sýna að unglingar sitja að meðaltali í 5,4 klukkustundir á dag fyrir framan skjá (sjónvarp eða tölvu).

Hvað ber að forðast?

- **Aukaefni** í matvælum (heita oft E-efni) geta verið rotvarnarefni, litarefni, krydd o.fl.
- **MSG** (mono sodium glutamate) sem einnig er þekkt undir nöfnunum; þriðja kryddið, E-621 eða bragðaukandi efni (s.s. kartöflukrydd, Sesonal, Aromat o.fl)
- **Mikið salt.**
- **Saltaðan og unninn mat** (s.s. pylsur, bjúgu, pepperoni nagga o.s.frv).
- **Mikið sykrud** matvæli (t.d. mikið sykraðar mjólkurvörur).
- **Gervisykur**, s.s. aspartam, Xylitol og fl. Líkaminn á erfiðara með að vinna úr þessum efnum en sykri.

Nokkur frábær ráð



- Hreyfðu þig! Finndu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.
- **Drektu mikið vatn (a.m.k. 5 glös á dag).**
- Borðaðu fjölbreytta fæðu, mikið af ávöxtum og grænmeti.
- **Borðaðu magurt kjöt sem er hátt í próteini (t.d. kjúkling) og fisk sem er hár í hollri fitu (t.d. lax, silung o.fl.)**
- Borðaðu trefjaríkan mat (heilkorna brauð, brúnt pasta, brún hrísgrjón). Trefjar eru ríkar af B-vítamínum og járni og eru frábærar fyrir meltinguna og hægðirnar.
- **Borðaðu morgunmat. Rannsóknir sýna að fólk sem borðar morgunmat, borðar minna yfir daginn og er í minni hættu á að vera í yfirþyngd.**
- Borðaðu minna í einu og oft, á 3-4 tíma fresti.
- Borðaðu með “öfugri hend”
- **Forðastu megrunarkúra sem að eru í „tísku“. Þú gætir misst nokkur kíló, en þau koma aftur. Einbeittu þér að því að breyta um lífsstíl, það er það eina sem virkar til langs tíma.**
- Ásamt hollu mataræði er nauðsynlegt að fá nægan svefn og daglega hreyfingu. Lykillinn að heilbrigðu lífi er jafnvægi milli þessar þriggja þátta.

MEGRUNARKÚRAR ☹️

- Engir skyndikúrar virka !!!
- Þú missir nokkur kíló af vatni, sem koma til baka um leið og þú ferð að borða eðlilega aftur
- Strokaðu yfir orðið “megrun” út úr orðaforðanum þínum
- Að borða hollan mat, hæfilegar skammtastærðir og dagleg hreyfing er eina ráðið



The Difference Between Women & Men

SPURNINGAR ?



- 1 tími eða meira í hreyfingu á dag.
- 2 tímar af skjátíma á dag, eða minna.
- 3 jákvæðar hugsanir á dag.
- 4 glös af vatni á dag.
- 5 skammta (eða meira) af grænmeti og ávöxtum á dag.