

STARKA

sidor

TÄVLA OCH VINN!
DVD-FILMER OM MOTIVATION,
MENTAL TRÄNING OCH
PERSONLIG UTVECKLING.

Spinning
– oväntat bra
för skelettet

LAGA LÄTT OCH
LYXIGT MED LAX

**Se upp för dolda
benknäckarfällor!**

KJELL ENHAGER, COACH OCH MENTAL TRÄNARE GER BÄSTA TIPSEN:

**”TÄNK RÄTT OCH FÅ
STARKARE SKELETT”**

SPANNA IN SENASTE PRYLARNASOM MOTIVERAR

Det är insidan som räknas



Svag benstomme syns inte från utsidan, urkalkningen känns inte heller.

För att behålla en stark benstomme är det viktigt att fylla på med kalcium och D-vitamin. **Kalcipos-D mite** är ett receptfritt läkemedel som förebygger och behandlar kalciumbrist och/eller D-vitaminbrist.

Kalcipos-D mite finns att köpa på apotek.

www.starktskelett.nu

För skelettets bästa



MEDA OTC

Kalcipos-D mite (kalcium 500 mg, D-vitamin 200 IE) är ett receptfritt läkemedel. Förebygger och behandlar kalciumbrist och/eller D-vitaminbrist, samt som tillägg vid benskörhetsbehandling. 1-3 tabletter per dag. Läs bipacksedeln noga före användning. För fullständig information: www.fass.se

AKTUELLT

Spinning oväntat bra för skelettet



LÄS MER
<http://korta.nu/oj7do>

Man brukar säga att cykling och simning är bra motionsformer, men inte om man ska få starkare skelett. Kanske är det dags att tänka om? Det har nämligen visat sig att unga kvinnor som tränar spinning bygger upp sin benmassa nästan lika bra som kvinnor som väljer joggning som motionsform.

Förklaringen är att spinning kräver mycket muskelstyrka, då man ofta cyklar på tung växel. En kraftig lårbensmuskel drar i skelettet och utvecklar en belastning som bygger upp benmassan. Vilken motionsform du än föredrar, prova gärna att pinna på eller spinna på emellanåt!

ROT, RUT och nu BOT-avdrag?

Skulle du gå till en kiropraktor, massör eller naprapat lite oftare om du fick dra av 50 procent av kostnaden? Eller skulle du vilja göra avdrag för enklare träning och kostrådgivning? Det är vad Kroppsterapeuternas Yrkesförbund föreslår med det så kallade BOT-avdraget. De menar att BOT-avdraget kan förebygga ohälsa och minska sjukskrivningarna.

Under våren kommer BOT-gruppen att träffa skatteutskottet, socialutskottet och samtliga partiernas gruppledare. För den som är benskörr kan det finnas fördelar med BOT-avdraget då träning och kost har stor betydelse för skeletthälsan.

LÄS MER
<http://korta.nu/7uvl8>

D-vitaminbrist hos barn trots riktig kost

Många känner numera till att solstrålarna på våra breddgrader är så svaga mellan oktober och april att D-vitamin inte kan bildas i huden. Vanligt solarium kan heller inte ersätta sommarsolens strålar. Man får helt enkelt förlita sig på D-vitaminrik kost under vinterhalvåret.

Nu har det visat sig att barn i norra Sverige får D-vitaminbrist, trots att de äter enligt näringsrekommendationerna. I en studie på barn i åldern 12-13 år hade 82 procent brist på D-vitamin. I en annan studie på förskolebarn hade flera av dem låga nivåer redan i slutet av sommaren och D-vitaminnivåerna sjönk ytterligare under januari-mars. Brist på D-vitamin ger per automatik brist på kalcium.

En sådan brist är inte gynnsamt för skelettet vare sig man är ung eller gammal.

LÄS MER
<http://korta.nu/h8vph>
<http://korta.nu/wmvkq>

Alla behöver ett starkt skelett:

Se upp för dolda benknäckarfällor!

Benskörheter beror bland annat på ärftliga faktorer, men ända upp till 40 procent går faktiskt att påverka med en sund livsstil. Förutom mat och motion kan det vara bra att veta att även hormoner, vissa sjukdomar, kemikalier och mediciner påverkar skelettet – utan att man tänker på det.

Det finns tillfällen då man behöver pyssla om sitt skelett lite extra. Om man exempelvis är glutenintolerant skadas ofta tunntarmens slemhinna så att den inte kan ta upp ordentligt med näring. Och som bekant behöver kroppen få tillräckligt med kalcium och D-vitamin för att bibehålla ett starkt skelett. Med glutenfri kost kan tarmen läka och återigen ta upp den näring som kroppen behöver. Då minskar också risken för att bli benskör.

Mediciner

Inflammatoriska sjukdomar som reumatism och IBD, behandlas ofta med kortison, som tyvärr kan påverka skelettet negativt. Men kom ihåg att det viktigaste är att först dämpa inflammationen i kroppen. Då blir det enklare att vara fysiskt aktiv och träna både muskler och skelett.

Ny forskning visar också samband



Förr eller senare behöver alla kvinnor bli extra skelettsmarta. I klimakteriet försvagas nämligen skelettet då östrogenhalten i kroppen minskar.

mellan benskörheter och klopidogrel, en substans som är vanlig i läkemedel mot blodproppar och hjärtsjukdomar. Men sluta inte med behandlingen. Motverka istället benskörheter med en sund livsstil.

Hormoner och kemikalier

Östrogen stimulerar skelettet och därför är det klokt att vara extra skelettsmart

när man kommer i klimakteriet. Skelettet försvagas nämligen när kroppens östrogenhalt minskar.

Sist men inte minst, nån som inte vet att rökning är dåligt? Cigaretter innehåller bland annat kadmium som har ett starkt samband med benskörhetsfrakturer.

Vad sägs om att anstränga sig lite extra för att behålla den inre styrkan?

LÄTT OCH LYXIGT MED LAX



Visst märks det att vi sakta men säkert går mot ljusare tider. Men ännu är inte solen så stark att den bjuder dig på D-vitamin. Du behöver fortfarande få i dig motsvarande 3 portioner lax i veckan för att täcka dagsbehovet av D-vitamin. Fet fisk och ägg är bra mat så här års men lägg även till kalciumrika

gröna bladgrönsaker samt D-vitaminberikade mjölkprodukter och ost. Detta är mums för skelettet.

Wraps med lax, avokado och ägg (4 pers)

Ingredienser

200 gram varmrökt lax
4 ägg
1 avokado
1 dl majonnäs
4 tortillabröd
alfalfagroddar eller späda spenatblad

Tillagning

Koka ägg 7 minuter. Dela och kärna ur och skiva avokado. Plocka lax i bitar. Bred majonnäs på tortillabrödet. Fördela

avokadon över. Hacka ägg och lägg på. Toppa med lax, alfalfagroddar eller spenatblad. Rulla ihop.

Kumminhalstrad gravad lax med sellericreme och citron (4 pers, se bild)

Ingredienser

350 gram laxfilé (färsk)
1 msk salt
1 msk strösocker
1 tsk kummin (hel)
200 gram rotselleri
1 dl crème fraiche
0,3 styck citron
rapsolja (kallpressad)
kryddkrasse, dill

Tillagning

Skär bort skinnet på laxen. Dela

laxen en gång på längden. Rosta kummin i torr het stekpanna. Blanda socker, salt och kummin. Klappa in laxen nnamed kryddorna och låt stå kallt över natten. Skala rotselleri och skär ner i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten tills den är mjuk. Häll av vattnet. Mixa den slät i matberedare med crème fraiche, skal från citron, salt och peppar. Hetta upp en stekpanna och stek laxen hastigt på alla sidor. Skiva laxen i ½ centimeter tjocka skivor. Lägg lite puré i botten på en tallrik. Lägg på lax.

Ringla över rapsolja, avsluta med lite krasse och dill. Servera gärna med en god sallad till.

Recepten finns på www.spisa.nu

Kjell Enhager, coach, mental rådgivare och föreläsare:

”Tänk rätt – få starkare skelett”

TEXT: Susanna Carlhem FOTO: Elis Hoffman

TEXT: Susanna Carlhem FOTO: Elis Hoffman

Vad är det för **tankar** och känslor som gör det är så svårt att leva som vi lär? Om vi vet att vi mår bra av att träna regelbundet och att äta sunt, varför gör vi inte alltid det?

– Många gånger handlar det om att bryta dåliga **tankemönster** och att fokusera på sina styrkor, berättar Kjell Enhager, coach, mental tränare och föreläsare.

Idrygt 25 år har Kjell Enhager rest världen runt och föreläst och coachat elitidrottsmän, världsstjärnor, chefer och andra coacher. Golfproffsen Annika Sörenstam och Nick Faldo var några som tidigt upptäckte hans styrka som mental tränare.

Numera ligger inte lika mycket fokus på själva idrottarna, utan mer på att handleda andra ledare eller att vara ”coachens coach”.

Många blir också inspirerade av Kjell Enhagers föreläsningar.

Tre enkla frågor

Om det är någon gång som det är önskvärt att göra förändringar, så är det i benskörhetens land Sverige. Varannan kvinna över 50 år samt var fjärde man får benskörhetsfrakturer. Hur borde alla dessa människor göra för att behålla



Hur förverkligar man sina drömmar? Kjell Enhager ger ett och annat tips när han föreläser.

► ”En bra början är att lära sig de klassiska coachingfrågorna.”



FOTO: ENHAGER.COM

– Jag älskar att se människor växa och utvecklas, berättar Kjell Enhager. I drygt 25 år har han coachat världsstjärnor och företagsledare till framgång.

en sund livsstil med regelbunden benstärkande motion och bra mat?

– En bra början är att lära sig de klassiska coachingfrågorna, säger Kjell. Vad är det man vill uppnå, hur ska det göras och sist men inte minst när? Om man anlitar en coach kommer han eller hon att ställa de här frågorna. Coachen följer upp, och det brukar vara effektivt. Ord blir till handling, förklarar Kjell.

Ett steg i taget

– En annan bra sak är att bryta ner sina mål i små delar. Välj ut en av de saker som du vill förbättra och se var på en skala du befinner dig i nuläget. Räkna med en skala mellan ett och tio där tio är idealbilden, när det är alldeles perfekt, berättar Kjell. Låt säga att du upplever att du befinner dig på skala fyra, då är önskeläget tio för långt borta. Vad händer om du går från fyra till fem och gör en liten förändring istället? Det kanske handlar om att promenera en gång till i veckan eller något annat som känns överkomligt. Delmålen du sätter upp måste kännas möjliga, förklarar Kjell.

Vilka hinder finns på vägen?

Vad är det då som gör att träningen rinner ut i sanden, att man inte når sina mål eller förverkligar sina drömmar?

– Att gå från nuläge till önskat läge kräver att man planerar för hur själva proceduren

ska gå till. Vilka hinder finns det på vägen och vilka resurser kan du dra nytta av för att nå ditt önskade läge? Givetvis måste man också se till vilken personlighet man har och vad som driver just dig.

Ta hjälp av en coach

För Kjell var det idén om att knycka framgångsrecept som en gång i tiden fick honom att intressera sig för mental träning. Han var då golfproffs men inte riktigt nöjd med sina resultat. Han började fråga sig hur vissa lyckas med att förverkliga sina drömmar. Hur tänker de och hur hanterar de känslor? På den vägen har det fortsatt under årens lopp.

– Jag brukar dock ge mig själv sparken vart sjätte år. Då tittar jag på mina styrkor och svagheter och vad jag vill lära mig. Varje gång har jag kommit fram till att jag vill fortsätta med det jag gör. Jag älskar att se människor växa och utvecklas, säger Kjell.

Men om Kjell Enhager är coachernas coach, vem coachar då honom?

– Jag besöker en zenbuddhist i Tyskland med jämna mellanrum och det har jag gjort i cirka tio år nu, avslutar Kjell.

Vem som coachar zenbuddhisten förtäljer inte historien. ●

TRE TIPS FÖR ATT BLI DIN EGEN BÄSTA COACH

Tänker du att du ska börja leva nyttigt och kanske träna på måndag? Eller rinner dina ambitioner ut i sanden? Här är några tips:

1 Agera! Vänta inte på att motivationen ska infinna sig. Motivation till hälsosamma vanor uppstår sällan när man ligger på sofflocket. Det

är i duschen efter träningspasset som man är som mest motiverad att träna, eller hur?

2 Sätt upp mål! Det är lätt att sätta för höga mål eller vilja för många saker samtidigt. Välj att fokusera på en sak, lägg upp en plan med pyttesmå, överkomliga mål, och belöna dig själv. Ett

litet steg i taget, så går allt mycket lättare. Tålmod är ledordet här. Tänk på ditt ”önskeläge”.

3 Skriv en fusklapp! Det vanligaste misstaget är att man ”fuskar” och sedan lägger av med dieten eller träningen. Man har helt glömt att ha en plan i bakfickan för

hur man ska komma tillbaka på spåret igen. Det här är den absolut stora skillnaden mellan dem som når sina mål och inte. Så sätt igång och skriv din fusklapp om vad du behöver för att komma igen. Var inte för hård mot dig själv. Kanske hjälper det att ringa en vän, ta hjälp av en coach eller något annat?

Motiverad att få starkare ben?

Benskörhet behandlas ofta med en sorts läkemedel som kallas bisfosfonater. Många hoppar tyvärr av behandlingen, kanske tryter motivationen när det varken syns eller känns att skelettet blir starkare.

Om du tillhör dem som tar bisfosfonater, tänk på att det är under en begränsad period, tre till fem år. Kanske får man påminna sig emellanåt om att behandlingen minskar risken för höftfrakturer med 40 procent, kotfrakturer med 70 procent och handleder med 20–25 procent?

Och glöm inte tilläggsbehandling med kalcium och D-vitamin. Detta är nödvändigt för att kroppen ska kunna reglera kalciumbalansen i kroppen. Om du inte trivs med behandlingen, sluta inte utan kontakta din doktor.

Motivera dig med de senaste, smartaste prylarna

Om du inte har tillgång till en coach eller en personlig tränare får du hitta andra sätt att motivera dig till ett hälsosamt 2013. Starka Sidor har spanat in några trendiga prylar som kanske kan inspirera från topp till tå.

Steamroaster ett måste till laxen

Bjud dig själv på fet fisk som innehåller nyttiga fettsyror och D-vitamin. Här är en annorlunda matlagningsform i silikon som du kan anpassa efter behov. I kylskåpet använder du den som en skål, men viker ihop den när maten ska in i ugnen. Laxen blir som ångkokt och jättegod. Silikonformen är också lätt att diska av.
<http://www.coolstuff.se/Steam-Roaster>

Stegräknare med överfallslarm

Man vet att de som använder stegräknare går mer än de som inte använder stegräknare. Men en del känner sig tveksamma till att vara ute på kvällarna. Den här stegräknaren har inbyggt överfallslarm, distansmätare, gångtid, klocka och sju dagars minne. Den heter Tanita PD-724 och kostar ca 400 kr.
www.stegraknare.se



med den här bärbara mp3-spelaren. Den är trådlös och vattentålig och med 11 timmars speltid. Låt inte regn och rusk hindra dig från att lyssna på bra musik. Modellen heter NWZ-W252 från Sony och finns i många fina färger.
www.prisjakt.se

Det är inne att träna hjärnan

Cogmed Arbetsminnesträning är ett webbaserat



träningsprogram som kan användas av alla som vill öva upp sin koncentrationsförmåga. Programmet innehåller 25 träningstillfällen till en kostnad av 1995 kr. Ett billigare sätt är att ta en löprunda, konditionsträning har också positiv inverkan på arbetsminnet.

<http://www.pearsonassessment.se/se/Vara-produkter/Klinisk-psykologi/Arbetsminnestraning/Individuell-traning/>



MP3-spelare för svettiga rundor i regnet

"Singing in the rain" och andra låtar kan du glatt nynna på

Hallå, här behövs bygghjälp!

Om skelettet kunde tala skulle det förmodligen be dig om hjälp. Skelettet ombildas hela tiden. Några av cellerna ägnar sig åt att bryta ner benet medan andra celler får arbeta dag och natt för att bygga upp. Så där håller det på hela tiden. Ge gärna de benupbyggande cellerna lite hjälp i arbetet. Bidrar du med regelbunden och benstärkande motion arbetar de som allra bäst. Det är därför det är så viktigt att motivera sig till träning.

Tycker du att fler borde veta mer om benskörhet?

En bra början är att läsa det här nyhetsbrevet. Vi bjuder på inspiration, nyheter och matnyttiga tips för att få ett starkare skelett. Att prenumerera är gratis. Beställ på telefon 08-630 19 39 eller anmäl ditt intresse på www.starktskelett.nu

Välkommen till ROP – Riksföreningen Osteoporotiker

ROP är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskörhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter.

Föreningen bygger på ideella krafter och är

politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bland annat möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter. Vill du komma i kontakt med ROP, gå in på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefon 08-505 805 74.

www.starktskelett.nu

Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Recip fyra gånger per år och går även att ladda ner på www.starktskelett.nu.

Kundservice: 020-35 05 05, info@starktskelett.nu **Webbadress:** www.starktskelett.nu **Postadress:** Meda, Pipers väg 2A, Box 906, 170 09 Solna.

Redaktion: Utgivare: Jennie Råstrand, jennie.rastrand@meda.se, Medicinsk faktagranskning: Britta Lewald

Redaktör: Susanna Carlhem **Art Director:** Carola Pilarz, JG Communication **Tryck:** Halmstad Tryckeri

PRENUMERERA KOSTNADSFRI PÅ STARKA SIDOR: Ring 020-35 05 05 eller använd formuläret på www.starktskelett.nu

Returadress:
Meda AB
Att. Jennie Råstrand
Box 906
170 09 Solna

TÄVLING

Vinn Kjell
Enhagers föreläsningar på DVD

Om du inte kan gå på Kjell Enhagers föreläsningar kan föreläsningarna komma till dig istället. Var med i vår tävling så har du chansen att vinna en av fyra DVD-filmer med



Kjell Enhagers föreläsningar om motivation, förändringsarbete, personlig utveckling och mental träning, värde 995 kr/st. På www.enhager.com finns mer information om föreläsningarna. Men börja med att svara på frågan: **Om du väljer lax som D-vitaminkälla, hur många portioner måste du äta varje vecka för att få i dig tillräckligt med D-vitamin enligt kostrekommendationerna?** (Svaret hittar du i tidningen.)

Skicka ditt svar på ett vykort till: Meda, Att: Jennie Råstrand, Box 906, 170 09 Solna eller via www.starktskelett.nu senast den 15 april 2013. Glöm inte att skriva avsändare.

Vinnare i förra tävlingen:

Grattis säger vi till Jill Leiser i Täby, Kerstin Svensson i Åby, samt Gerd Andersson i Norrköping som vann var sin kokbokskalender av Alexandra Zazzi. Gratias också till Ann-Christin Brunström som vann en ugnstermometer. Rätt svar: När innertemperaturen är 52°C.

Vinnarna publiceras även på www.starktskelett.nu.

Recip