

Sundhed giver strålende performance

- hvorfor er det bare så svært at komme igang?

af Pia Norup, direktør i LifeCapacity

Vi ved det godt: Sund livsstil sænker din risikoprofil for fremtidig livsstilssygdomme, herunder hjertekarsygdomme, sukkersyge, bevægeapparats lidelser samt visse typer af kræft, depression og en række andre tilstande.

Hvad mere er: Det gode helbred er en grundlæggende faktor for, at du kan udleve dine talenter, evner og drømme. Uanset hvor dygtig, talentfuld, kreativ eller fantastisk et menneske du er, kommer det ikke fuldt til udtryk, hvis du er syg eller hvis din krop ikke fungerer optimalt. Sundhed og performance er tæt forbundet!

Hvorfor er det så bare så svært at efterleve det? Kun ca. hver femte person har bevidst taget beslutning om at leve sundt, motionere regelmæssigt og spise en grundlæggende sund kost. De resterende 80% af befolkningen tager ingen aktive eller bevidste valg for at inkorporere sundhed i deres liv.

Statistikkerne taler for sig selv,- overdødelighed og sygelighed pga. fedme, rygning, alkohol og især inaktivitet er kontinuerligt stigende. Stress, mistrivsel og en stribe symptomer på moderne livsstil præger mange mennesker.

Hvad er sundhed for mig?

Sundhed er ekstremt individuelt. Vi skal ikke allesammen ligne fotomodeller og leve af grøntsager og vand og løbe maraton. Hver krop er forskellig, smag og behov og lyst er helt individuel. Og sundhed er ihvertfald IKKE at leve asketisk! Sundhed er at nyde varieret aktivitet, som din krop har det godt med, at nyde det måltid med de ingredienser, der gør præcis din krop godt. Sundhed er at få nok mad! Ja, det mener jeg faktisk. Mange får slet ikke nok af den nærende gode mangfoldige kost, vi har brug for.



WWW.LIFECAPACITY.DK



For meget og for lidt

Mange klienter siger "Jeg spiser for meget". Og i virkeligheden får de for lidt. For lidt vitaminer, mineraler, protein og det sunde fedt. Muligvis for meget af det forkerte, – tomme kulhydrater, usundt fedtstof eller sukker. Nogle motionerer voldsomt meget og tror, at løb er den eneste sportsgren, der virker, og at man bør løbe hver dag, – og mindst 10 km. Det er både meget og uvarieret! For meget af det gode, for løb er godt og sundt og dejligt, – i passende mængder, kombineret med andre aktiviteter, og med den rette kost og tilstrækkelig restitution.

Det kan virke uoverkommeligt at komme igang med en dræbende kedelig og ensartet slankekur, en asketisk livsstil uden nydelse, en dræbende hård spinningtime i et fitness center med larmende musik, som man modvilligt skal slæbe sig hen til. DERFOR er der modvilje og modstand mod at komme igang med et sundere liv. Og det er jo hele MISFORSTÅElsen – for sundhed skal ikke være en kur eller hårdt slid. Sundhed for DIG handler om at LEVE DET LIV, DER GIVER DIG MERE LIV!

Bevægelse, fysisk aktivitet, smidighed, styrke og udholdenhed er essentielt for en velfungerende balanceret krop, – men der er ingen der siger, at det skal være kedeligt!

Du har friheden til at vælge, – og med lidt kreativitet og åbenhed, kan meget lade sig gøre!

Lad kosten passe til dit liv, – hvad har du brug for for at kunne præstere maksimalt i din jobfunktion og som privat menneske. Træthed er meget ofte en kombination af forkert sammensat kost, og for lidt af den kostbare og så essentielle søvn.

Med få justeringer i tidspunkt og indhold af måltider (og søvn), vil du mærke en enorm forandring i energi, humør – og performance!

LifeCapacitys sundhedsforløb

LifeCapacity skræddersyer personlige sundhedsforløb over 6 måneder.

Forløbet indeholder:

- 2,5 times helbredsundersøgelse inklusiv kropsanalyse
- Personligt tilpasset træningsprogram med konditionstræning og styrketræning
- Suunto T6d Pulsur, der registrerer træningseffekt og online træningsoverblik
- Kostrådgivning, tilpasset helbred, symptomer, vægtmål og træning
- Månedlige møder med løbende personlig rådgivning, coaching og opfølgning.
- Mulighed for at inkludere privat undervisning i pilates, powerplate-træning, meditation og et fuldt detaljeres kostprogram
- Personlig elektronisk sundheds-journal med alle helbreds-, trænings og sundhedsdata samlet i ét system og som lukket kommunikationsværktøj med password.

Hos LifeCapacity har vi DIG i centrum, og målet er at få dig til at stråle – og udstråle energi – i en sundere udgave af dig selv, i en harmonisk, stærk og balanceret krop med hjerne og hjerte på helt rette sted.

Dét giver strålende performance!

WWW.LIFECAPACITY.DK



Dit helbred er skabt af de beslutninger,
du tager hver dag!

Du skaber selv din krop og dit liv!

Sygdom og sundhed er konsekvensen af,
hvordan du lever over længere tidsperioder.