

GUIDE: SÅDAN LAVER DU 12 SMÅ ÆNDRINGER DER BATTER

- Tag et stykke papir frem og skriv alle årets 12 måneder ned under hinanden. Skriv ud for hver måned et lille sundhedstiltag, som adskiller sig fra den forrige måneds. Du skal ende op med 12 forskellige ændringer, der alle er til den positive side i forhold til din kost, motion, søvn, dit arbejde eller familieliv.
- Når du udvælger de 12 små ændringer, så led blandt de mange små valg, du træffer i hverdagen, som du går og glemmer. Led bevidst efter dem, hvor du tænker 'ah, så farligt er det vel heller ikke'. Det tænker du jo, fordi du godt ved, at det heller ikke er specielt sundt. Det kan fx være den cola light, du drikker til frokost hver dag.
- Sørg med andre ord for, at alle 12 ændringer er meget små, simple og realistiske. De skal være super nemme at føre ud i livet. Et godt udvælgelsesparameter er at tjekke, at de ikke kræver en masse tid, som du ikke har. Hellere cykle til arbejde hver dag end at lægge tre træningsdage ind i kalenderen efter arbejde, som du alligevel ikke når.
- Af samme grund bør du også sørge for, at nogle

af dine 12 små sundhedstiltag faktisk giver dig tid, og ikke tager tid. Det kan fx være at indføre en time mindre skærmtid om aftenen, uanset om det er på tablet, pc eller smartphone. Læg skærmene fra dig og brug den ekstra time, du får foræret, på noget, du ellers ikke har tid til.

- De 12 ændringer må heller ikke kræve en masse viljestyrke af dig. Din viljestyrke er en knap ressource, som du i forvejen bruger rigtig meget af - måske det hele - på andre daglige gøremål i dit liv, som fx arbejde, børn etc. Derfor er det så vigtigt, at du går stille og roligt frem ved kun at til- eller fravælge én lille ny ting for hver måned.
- Når du træder ind i en ny måned og skal i gang med et nyt tiltag, er det vigtigt, at du 'committer' dig til det dagligt. Hvis du i januar har aftalt med dig selv at gå en lille tur inden sengetid, skal du gøre det hver aften. Den daglige forpligtelse gør en stor forskel og smitter positivt af, så du får lyst til at gå igen allerede næste aften. Hvis der går 2-3 dage imellem, så begynder det hurtigt at sejle.

Sådan kunne dine 12 små nytårsforsætter se ud

- 1 Januar:** Gå en lille tur på 10 minutter hver morgen eller inden sengetid.
- 2 Februar:** Spis en sund morgenmad - undgå raffineret sukker, fx på havregrynene.
- 3 Marts:** Brug ikke rulletrapper eller elevator, men altid trapper.
- 4 April:** Spis grøntsager både til frokost og aftensmad.
- 5 Maj:** Drik et stort glas vand til alle måltider og mellemmåltider.
- 6 Juni:** Indfør et bestemt antal timers smartphonefri eller -lydløs familietid hver dag.
- 7 Juli:** Drik hjemmepresset juice hver morgen i stedet for kartonjuice.
- 8 August:** Cykl til og fra arbejde hver dag.
- 9 September:** Gå i seng en time tidligere end du plejer - hver aften.
- 10 Oktober:** Rejs dig op og gå 5 minutter hver time, så du aldrig har flere stillesiddende timer i træk.
- 11 November:** Indfør en times mindre skærmtid hver dag.
- 12 December:** Indfør sundere drikkevaner - skær fem kopper kaffe ned til to eller den daglige cola ned til én hver weekend.

- Det er også afgørende, at du ikke slipper forrige måneds ændring, når du går ind i en ny måned. Du skal tage de forrige måneders små sundhedstiltag med dig, så du lægger dem oven i hinanden, så du i slutningen af 2014 har lavet 12 varige ændringer i dit liv.
- Du kan evt. overveje at lægge de ændringer, som vil kræve mere tilvænning, tidligt på året. Både fordi din motivation måske er højere i starten, og fordi det kræver tid og træning at ændre dit mindset, så de nye tiltag forvandler sig fra pligt til vane.
- Forvent ikke, at alle de nye tiltag vil holde ved, når året er omme. Nogle vil gå i vasken, og det må du ikke lade dig vælte af. Hvis bare du kan få gjort fem af de 12 ændringer permanente, giver det en kæmpe sundhedsgevinst.
- Og de ændringer, der ikke holder ved, kan du eventuelt overføre til næste års liste. Men kig kritisk på dem først og justér dem evt. Hvorfor fungerede de ikke? Havde du skudt over målet, eller var timingen bare dårlig?