



SNACK FØR WORKOUT?

Faste og hård træning lyder som en usmart kombination, og sportsfolk er normalt også meget omhyggelige med at time deres måltider, når der skal sættes rekorder. Det betyder typisk, at de sørger for at fylde glykogendepoterne op, så de har adgang til lettilgængeligt sukker. Og de fleste undersøgelser er foretaget på professionelle, uheldigvis. For sagen er nemlig en anden, når det gælder almindelige motionister – især dem, der træner for at tabe sig eller holde vægten. En ny engelsk undersøgelse viser nemlig, at her skal depoterne måske netop ikke være fulde før træning. Forskerne lod en gruppe mænd gå raskt til på løbebånd – den ene dag på tom mave, den anden dag efter at have spist morgenmad med ca. 600 kalorier. Resultatet var – ikke så overraskende – at når de trænede på tom mave, forbrændte de mere fedt, for der var jo ikke noget sukker, kroppen kunne bruge af. Omvendt var kalorieforbruget højere, når de havde spist morgenmad først. Det spændende i forsøget udspillede sig dybt inde i fedtcellerne – for der var nemlig stor forskel på, hvordan generne blev påvirket af, om der var spist før eller ikke. De proteiner, der styrer blodsukkeret, insulinet og stofskiftet, blev nemlig aktiveret i meget højere grad, når mændene havde fastet. Svaret på, hvad du skal spise før din træning – medmindre du skal vinde guldmedaljer – er: Ingenting, hvis du vil tabe dig.

KILDE: UNIVERSITY OF BATH



AF SUNDHEDSREDAKTØR CHRISTINA BØLLING · FOTO: PANTHERMEDIA
Har du idéer, tanker eller tips, kan du skrive til christina.boelling@femina.dk



Høretelefoner, der sidder godt i øret, når du går eller løber (fås i 14 farver), Urbanears.com, 249 kr.



Deodorant fra australske Aesop, Stoy.com, 220 kr.



Glutenfri boghvedepasta med nøddeagtig smag. Fremstillet på 100 % glutenfrit boghvedemel. Clearspring, 29 kr.



VÆGT TAB

ET VARMT KARBAD FORBRÆNDER KALORIER!

Snup et langt karbad og tab dig. En gruppe engelske forskere målte stofskifte, temperatur og kalorieforbrug hos 14 mandlige forsøgspersoner, som blev sat til at bade i en time. Mændene forbrændte overraskende – for forskerne – 140 kalorier. Men før du lægger dig i blød, er det dog værd at nævne et par faktorer, der betyder, at det trods alt nok er meget godt at holde fast i motionen ved siden af (og så eventuelt slutte af med et bad). For det første var flere af mændene overvægtige, så deres stofskifte var højt fra starten, for det andet opbyggede de ikke muskelmasse, som man jo gør ved at træne. Og for det tredje sænkede badningen åbenbart blodsukkeret, så de var sultne bagefter og spiste 10 % mere end de kontrolpersoner, der trænede i stedet for at bade.

KILDE: TEMPERATURE

SCHY..!

Hver 4. kvinde lider af inkontinens, og det bliver sagt højt på et symposium, der afholdes 20. september, hvor der er fokus på ny forskning og behandling.

KILDE: FELDING.DK



Refleksion er sundt og gør os klogere. Det gør grubleri ikke, desværre.

PSYKOLOGI

STOP OVERTÆNKNING

Hvad nu, hvis...? Burde jeg måske have søgt det andet job...? Måske er du såkaldt *overthinker*, så størsteparten af de tanker, du gør dig i løbet af dagen, er fulde af uro og bekymring i stedet for glæde og overskud. Overdrevet negativ tænkning, hvor du hele tiden sætter spørgsmålstegn ved dine beslutninger, kan føre til angst og depression. Her er 6 råd, du kan bruge til at komme tankemylderet til livs.

1. Læg mærke til, hvornår du grubler.
2. "Passer det?" – prøv at se dine bekymringer lidt ovenfra, overdriver du?
3. Gør noget ved problemerne.
4. Sæt dagligt 20 minutter af til at reflektere og løse konkrete problemer.
5. Dyrk mindfulness.
6. "Skift kanal". Forestil dig, at dine tanker er som radiostationer – og lige nu har du stillet ind på en negativ, paranoid kanal. Skift til en lettere.

KILDE: FORBES MAGAZINE

SUND PÅ FARTEN

Løb, løb. Tights, Hummel.net/DK, 500 kr.

Start på en frisk - og grøn. "Vegansk for begyndere" af Anna Carlin, Forlaget Turbine, 250 kr.

Lige til tasken - og derefter til maven. Raw bar med rå chokolade og nødder, Lifebutikken.dk, 25 kr.

Tætsiddende trænings-top. Grå trænings-top, Hummel.net/DK, 200 kr.

Undgå at gå sukkerkold. Tropical fruit mix fra Urtekram, Coop.dk, 32 kr.

Olie, der både kan spises og smøres på huden. Nigellafrøolie, Natur-drogeriet.dk, 100 ml, 125 kr.

Løb i lilla. Adidas-træningsjakke, Sport24.dk, 750 kr.

SUNDHED

DET RØBER DINE ØJNE

Man kan hurtigt aflæse i blikket, om det også passer, når veninden siger: "Det går godt!". Men ud over at de er sjælens spejl, så sladrer dine blå (eller grønne) øjne også om din fysiske tilstand.

LYSE ØJNE

Blå, grønne eller grå øjne betyder typisk, at du har større risiko for hudcancer end mennesker med mørke øjne. Hudtone og øjenfarve følges ofte ad. Du er også mere udsat for at få forkalkninger på nethinden. Til gengæld er udsigterne til at udvikle grå stær og den autoimmune sygdom vitiligo (som gør, at huden bliver plettet og får områder uden pigment) begrænsede.

MØRKE ØJNE

Hvis du er født med mørke eller lysebrune øjne er risikoen for grå stær stor, ligesom den er det for at få vitiligo. Til gengæld er aldersrelateret åreforkalkning sjældnere.

SKIFT AF ØJENFARVE

Hvis dine øjne ændrer sig, kan det være tegn på alvorlig sygdom. Røde øjne er typisk allergiske og måske betændte, og hvis det hvide i øjet bliver gulligt, kan det være tegn på leverbetændelse.

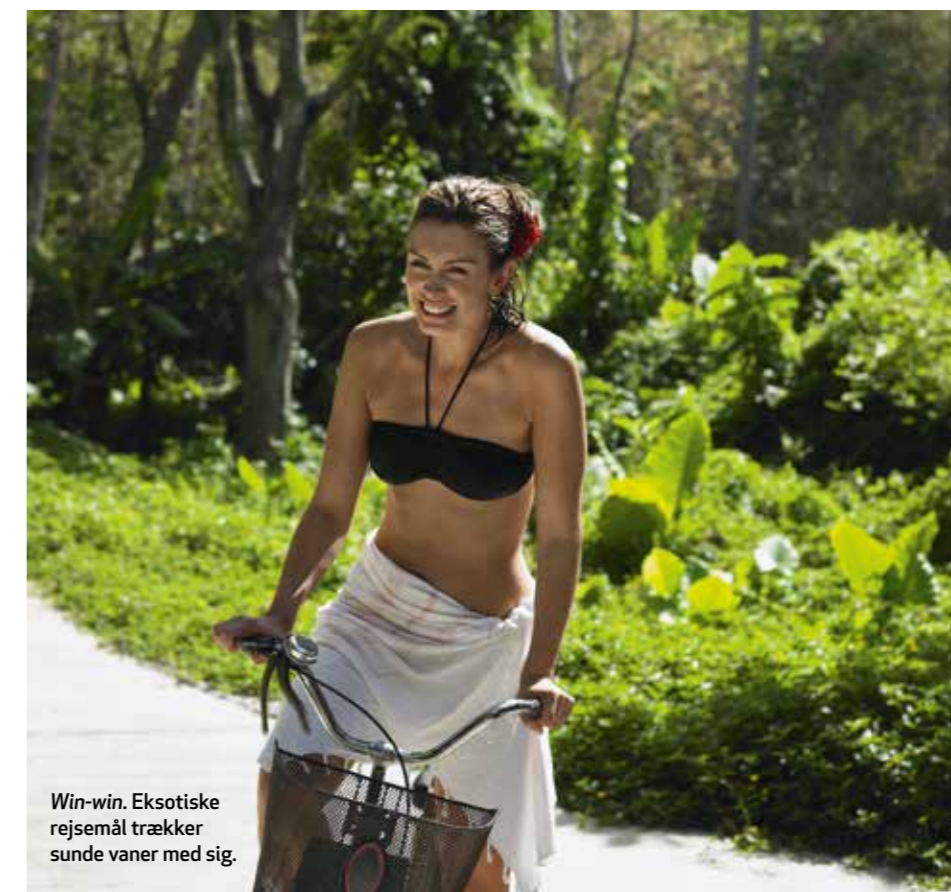
KILDE: PREVENTION



65%

dyrker oralsex uden at vide, at det faktisk ikke er særlig sundt for munden. Bakterierne kan give tandkødsbetændelse.

KILDE: BMJ JOURNALS



Win-win. Eksotiske rejsemål trækker sunde vaner med sig.

KOST OG ERNÆRING

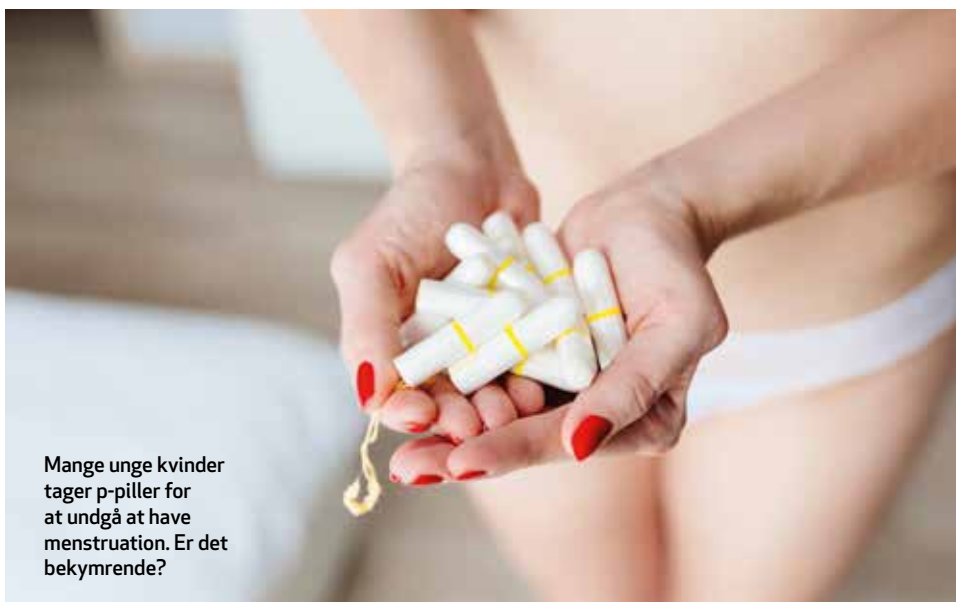
EVENTYR ER SUNDT

Mennesker med mod på livet - og på rejser til fremmede lande og ikke mindst med mod på at gå om bord i fremmeartet mad - er sundere end gennemsnittet. En ny undersøgelse i magasinet Frontiers in Psychology viser, at der er en sammenhæng mellem åbenhed og nysgerrighed og lysten til at spise sundt. Blandt andet spiste de 1.000 forsøgspersoner, som var i alderen 17-25 år, og som beskrev sig selv som udadvendte og åbne, fire-fem gange så meget grøntsager og frugt som dem, der ikke var så "eventyr"mindede. De spiste også mindre fastfood som f.eks. chips end gennemsnittet. Ifølge forskerne er eventyrlyst heldigvis et af de personlighedstræk, der kan blive mere fremherskende, hvis vi først tager skridtet og forlader komfortzonen.

KILDE: HUFFINGTONPOST.COM

VIDSTE DU, AT ...

1.6millionklubben.dk er en nonprofitorganisation, der arbejder på at sætte fokus på kvinders sundhed i Skandinavien – og på verdensplan?



Mange unge kvinder tager p-piller for at undgå at have menstruation. Er det bekymrende?

SEX OG SAMLIV

ER DET FARLIGT AT SPRINGE OVER?

Hvis naturen bestemte, så menstruerede kvinder fra puberteten til overgangsalderen omkring 12 gange på et år fraregnet den tid, de var gravide. Sådan var det i hvert fald. I dag vælger mange – især yngre kvinder – at undgå menstruationen ved at tage p-piller uden stop (det er som bekendt i p-pille-pausen, man bløder).

– Kvinder kan styre deres blødninger med p-piller, og i England og Tyskland ordinerer man allerede tremåneders p-piller, så kvinderne menstruerer en gang i kvartalet i stedet for månedligt. Spørgsmålet er, om det er farligt at blande sig i naturens rytme, siger speciallæge i gynækologi Christine Felding fra Rungsted. Hun har lavet flere undersøgelser med både den såkaldte p-ring og p-piller

for at undersøge, om det havde en indvirkning på kvindernes hormonbalance eller på deres helbred.

– Der var ingen forskel på dem og de kvinder, der menstruerer efter deres cyklus, understreger Christine Felding. Og nej, det er ikke usundt med æg, der går til grunde i æggestokkene i stedet for at blive "skyllet ud" med menstruationen, for det er der i forvejen rundt regnet 275.000 æg, der gør.

– Kvinder fødes med anlæg til 300.000 æg, og de fleste af dem går til grunde undervejs. Og uanset om man tager p-piller eller ej, så er naturen sindrigt indrettet: Det er kun de sundeste og bedste æg, der modnes og bliver klar til befrugtning. Faktisk fuldkommen som sædcellernes kapløb.



Tenniskjole, L'etoile Sport, 1600 kr.
Tennistaske, Torysport.com, 1.000 kr.



Burberry-sneakers, Farfetch.com, 2.500 kr.



Sports-bh uden sømme fra Stella McCartney, Adidas.dk, 449 kr.



Træningsbukser, Adidas Originals, Adidas.com, 529 kr.