

# Drømmer du om overskud, energi & mere livsglæde?

TAG  
FERIEROEN  
MED IND I  
HVERDAGEN

Ferie er lig afslapning og en frihed, der får din krop helt ned i gear. Du har mere overskud, mere energi og er mere i balance. Du føler dig glad, godt tilpas og som en bedre version af dig selv. Se her, hvordan du forlænger den følelse til hverdagen.

**N**u var det lige så skønt. Intet vækkeur, ingen mails og ingen to-do-liste. Tværtimod masser af tid til at slappe af, lave lækker mad, løbe en tur og være sammen med familien. Ferietid er fantastisk – og er du opmærksom, kan du faktisk forlænge ferieroen til din hverdag, så du kan føle dig veludhvilet og i balance hele året og ikke bare de få uger, hvor du holder fri.

– Når vi har ferie, slapper vi af og er mere i overensstemmelse med os selv, men det er mindst lige så vigtigt at koble af i hverdagen, siger stresscoach Dorthe Lenbroch.

– Vi har brug for pauser, hvor vi kan bearbejde vores indtryk og oplevelser, især når vi taler om hjernen. Den skal filtrere, systematisere og lagre tingene, og for at gøre det optimalt skal der pauser til løbende ikke kun i ferien. Og pauserne skal lægges ind, når vi kan mærke, at vi har brug for dem, forklarer Dorthe Lenbroch, der oplever, at mange først stopper op, når de er helt udkoksede.

– Vi trækker den helt ud i hverdagen. Kommer hjem fra arbejde, farer direkte i kødgryderne, og først når vi er helt flade, lægger vi os på sofaen. Vi bruger al vores energi og helst lidt mere, så vi til sidst kollapse. Kunsten er at være i balance med sig selv, så kroppen er rustet til de udfordringer, der kan komme, siger hun.

Risikoen ved at presse dig selv til det yderste er, at du ender med at få stress. Når vi har travlt, får vi kortison og

adrenalin i kroppen. Til en start har det en god effekt. Det øger energien, skærper evnen til at fokusere og gør, at vi kan kæmpe bedre. For det er det, stressstilstanden er beregnet til – i korte perioder. Fortsætter travlheden, bliver kroppen syg.

## Dyrk de gode vaner i hverdagen

Stress influerer også på vores spisevaner, da kortison og adrenalin øger lysten til det fede og søde, hæver blodtrykket, ødelægger søvnen og forhøjer risikoen for sygdomme.

– Fordi vi kun har fem ugers ferie om året, vil det være surt, hvis det kun er de uger, vi lever sundt og i balance. Grundlægger vi ikke de gode vaner i hverdagen, danner vi fundamentet for overvægt og livsstilssygdomme. Ferien kan gøre opmærksom på, hvorfor det er svært at slappe af og være sund i hverdagen – og hvad man kan gøre ved det, siger coach og ernærings ekspert Marie Steenberger.

Stiller vi os selv de spørgsmål og formår at finde svaret, vil det skabe rigtig gode resultater at tage det bedste fra vores friuger med ind i årets resterende måneder.

– Det betyder rigtig meget at få integreret de gode vaner i hverdagen: Kolesterolniveauet bliver sænket, man minimerer risikoen for hjerte-kar-sygdomme, og man vil tabe sig, hvis det er målet. Overordnet vil man føle et større velvære og ny sanselighed ved at gøre de ting, der gør en glad, siger Marie Steenberger. >

”Ferie kan gøre opmærksom på, hvad det er, der gør det svært at slappe af og være sund i hverdagen – og hvad man kan gøre ved det.”  
*Marie Steenberger*

Af Charlotte Wendt Jensen Foto Jump

10 tips, der giver ferieroen hver dag ➔



# 10 tips til at

# få feriero hver dag

## FOKUSER PÅ DET, DU NYDER MEST

Når ferien slutter, så tænk over, hvad det er, du nyder så meget ved den. Er det den uplanlagte tid, at se noget nyt, at dyrke en interesse eller er det familietiden?

– Analyser din ferie og find ud af, hvad det er ved den, der er så specielt givtigt. Husk det, og tag så de elementer med ind i din hverdag. Er det f.eks. den uplanlagte tid, så sørg for at have weekender uden aftaler. Lader du op ved at opleve nyt, så besøg smukke steder i Danmark. Det behøver ikke være avanceret, men en hyggelig picnic ved en sø, der gør forskellen, siger Dorthe Lenbroch.

## GIV DIG SELV ET FRIRUM

En ferie er fuld af små tidslommer fyldt med ingenting. Og i det ingenting tanker du ny energi og livsappetit til de mere krævende dage. Sørg derfor for, at hverdagene også skal indeholde et frirum, hvor du bestemmer, hvad der skal ske.

– Et frirum er et rum uden vaskemaskine, arbejde og telefon, hvor du kan mærke efter, hvad du har brug for. F.eks. en hel tirsdag aften kun til dig. I det frirum skal hjernen lære at slappe af, så du ikke tænker på mails eller at bage et brød. I starten kan det være nødvendigt at strukturere sit frirum, men på sigt bliver det naturligt at finde små pauser, der giver ro i hovedet, siger Dorthe Lenbroch.

## LÆG DIN TELEFON VÆK

Kan du ikke lade din telefon være, tænker du på den konstant, og tager du den med på gåtur? Så skal du hanke op i dig selv.

– Fastsæt nogle tidspunkter, hvor du lægger din telefon væk og helliger dig andre ting. F.eks. mellem kl. 17 og 20, hvor fokus kan være på familien eller andet, og hvor du kun kigger på telefonen, hvis der virkelig er brug for det. Vores hjerner har ikke udviklet sig siden urmennesket, så bare fordi man er vokset op med at

være online hele tiden, er det stadig slidstomt for hjernen. Hjernen har brug for pauser, så tag bevidst stilling til at holde pause, siger Dorthe Lenbroch, der påpeger, at det tager 20 minutter at komme ordentligt tilbage til nærværet, hver gang du tjekker en sms, en mail eller andet på din telefon, fordi hjernen arbejder videre.

## SOV DIG SLANK, ROLIG & GLAD

Når arbejdet ikke kalder, er der mere tid til det hele, også at sove. Og gode sovevaner er vigtige at bevare efter ferien. Optimalt skal vi sove 7 til 9 timer hver nat. Forskning viser, at sover vi for lidt, bliver immunforsvaret dårligere, blodtryk, hjerterytme og stress stiger, og appetithormonerne ryger samtidig ud af balance, så vi får lyst til sødt, salt og fedt.

– Undersøgelser viser, at folk, der sover under 6 timer, spiser 30-40 procent flere kalorier. Søvn er så vigtigt, fordi kroppen arbejder med en lang række processer, der både nedbryder og opbygger, forklarer Marie Steenberger.

## MOTION GØR MIRAKLER

Regelmæssig motion kan være en udfordring i en travl hverdag, hvorimod det er langt nemmere i en ferie. Derfor kræver det planlægning, hvis du skal bibeholde motionen, når ferien slutter.

– Motion skal prioriteres på højde med vigtigt arbejde. Plot det ind i kalenderen, så du planlægger dine andre aftaler rundt omkring motionen i stedet for at planlægge motionen rundt om alt det andet. Det er sværere at undskylde, hvorfor man ikke skal gøre det, hvis det er planlagt, siger Marie Steenberger.

## NYD HVERDAGEN – HVER DAG

Ferien er en fest, men det kan hverdagen også være. Et stykke chokolade eller et glas vin kan give den nydelse, du har brug for efter en lang dag. Og bliver

hverdagen for sur med mange regler om, hvad du må og ikke må spise, er der stor risiko for at trangen til alt det, du ikke må få, overmander dig og ender i et spiseflip.

– Tillader man sig ikke dejlige ting i hverdagen, risikerer man, at ferien bliver et helle, hvor alt er tilladt. Giver man helt los i tre uger, kan man ikke undgå at tage på, og så skal man hardcore tilbage på vognen bagefter. Så er det bedre at finde balancen til daglig, hvor man kan nyde lidt ad gangen, siger Marie Steenberger.

## LUK DIT ARBEJDE NED

Gør det til en vane at lukke dit arbejde ordentligt ned hver dag. Så undgår du, at det kværner rundt i hovedet resten af dagen. Brug 15 minutter på at få et overblik over, hvad du mangler, og skriv det ned.

– Kommer du hurtigt ud ad døren, bliver arbejdet i hovedet. Får du derimod tænkt de løse ender igennem og sat dem i system, undgår du at tage arbejdet med hjem. Når du kommer hjem, så lav et ritual, der signalerer, at nu er du landet. Skift tøj, lyt til musik, eller sæt dig roligt med familien, siger Dorthe Lenbroch.

## MAD TANKER KROPPEN OP

– Har man for travlt, bliver maden ofte en hurtig løsning. Det er o.k., hvis man er god til at lave sund mad i en fart, men det er skidt, hvis man forfalder til sunde færdigretter og takeaway. Undersøgelser viser, at vi bruger tid på at lave mad fra bunden, når vi har fri, men skal vi over-

føre det til hverdagen, skal det planlægges, siger Marie Steenberger.

Hun foreslår at bruge en time om ugen på at lave en madplan. Ikke til alle ugens syv dage, men blot til tre. Saml et repertoire af lette opskrifter, så behøver du kun ti minutter ekstra i køkkenet for at kreere et godt måltid. Resten af ugen kan bestå af retter fra fryseren, som kan laves i weekenden, rugbrødsmadder og rester.

## HVAD ER VIGTIGST FOR DIG?

Tænk over, hvad der er vigtigst for dig: Er det din familie, dit arbejde eller dig selv?

– Læg specielt mærke til, at du skal huske dig selv. Tænk på illustrationen i flyveren, hvor du skal tage iltmaske på, før du hjælper andre. Gør du ikke det, dør du. Overfør det til hverdagen. Vid, at det er en nødvendighed at tillade dig selv at huske dig selv. Det er ofte nemmere i ferien, fordi der er færre gøremål, men kan dyrkes i hverdagen ved, at du får en aften eller en hel lørdag, hvor du laver det, du har lyst til. Det kan være svært at lære, men det er nødvendigt for at leve i balance og i overensstemmelse med dit indre værdisæt, siger Dorthe Lenbroch.

## DYRK DINE INTERESSER

– De fleste går i flow, når de dyrker deres interesse og lukker alt andet ude. Det lukker for bekymringstanker, og man bliver fyldt op med ny energi. Det at have et andet univers at dykke ned i er fantastisk, da det stimulerer andre dele af den stressede hjerne, siger Dorthe Lenbroch. \*

## Ekspertene



**Marie Steenberger** er ernærings ekspert, coach og forfatter til bl.a. „Slank dig let“ og i september en ny bog om graviditet og sundhed. Hun står også bag

slankesitet [whoseating.dk](http://whoseating.dk). Læs mere på [mariesteenberger.dk](http://mariesteenberger.dk)



**Dorthe Lenbroch** er stresscoach med speciale i stress og personlig vækst. Hun er forfatter til bogen „Ramt af stress – fra kaos til klarhed“ og

holder foredrag om stress. Læs mere på [dorthelenbroch.dk](http://dorthelenbroch.dk)

„Det tager 20 minutter at komme ordentligt tilbage til nærværet, hver gang du tjekker en sms, en mail eller andet på din telefon.“  
*Dorthe Lenbroch.*