



Rejs dig op og
spar op på din
sundhedskonto!



AUGUST - SIDDENDE VS. STÅENDE

De seneste 10-15 års forskning viser tydeligt, at vores kropsfysiologi er markant anderledes, når vi sidder sammenlignet med, når vi er fysisk aktive. Langvarig stillesiddende tid indebærer udfordringer, der ikke kan kompenseres senere gennem træning.

Når vi sidder ned, går vores krop i en form for dvaletilstand, hvor ilttilførslen og forsyningen til vores krop begrænses på grund af musklernes inaktivitet. Dette betyder, at langvarig sidning kan have en lige så stor sundhedsrisiko for vores krop som rygning - derfor bruges udtrykket "sitting is the new smoking".

Tag det første skridt mod en sundere livsstil - rejs dig op og få fordelene ved at stå i stedet for at sidde!

- 1** Ved blot at rejse dig op og være mere oprejst i løbet af dagen kan du øge din forbrænding og forbrænde op til 45% flere kalorier i timen sammenlignet med at sidde.
- 2** Når du står, forbedrer du også blodgennemstrømningen i dine ben, hvilket reducerer risikoen for ubehagelig stivhed, hævelse og blodpropper. Du vil føle dig mere energisk og bevægelig i løbet af dagen.
- 3** Tænk på det som en mulighed for at aktivere flere muskler i din krop. Ved at stå i stedet for at sidde, bekæmper du muskelsvaghed og tab af muskelmasse. Du vil opbygge og vedligeholde en stærkere, mere tonet krop, som ikke kun ser godt ud, men også øger din styrke og vitalitet.
- 4** Vægtbærende aktiviteter som at stå har en positiv indvirkning på din knoglestruktur. Ved at vælge at stå, hjælper du med at stimulere dine knogler og bevare en sund knogletæthed. Det er en fantastisk måde at styrke din skeletstruktur og mindske risikoen for knogleproblemer senere i livet.

Disse fordele opnår du allerede ved at rejse dig op, men hvis du inkorporerer mere bevægelse som cykling eller gåture i din hverdag, vil du opnå endnu flere og større fordele. Vi sparer op til pension hele livet, men nu er tiden kommet til at investere i vores sundhedskonto, så vi kan bruge vores ressourcer på det, vi virkelig ønsker. Tag det første skridt mod en bedre livsstil i dag og begynd at opbygge en sund og aktiv fremtid!