

Se læsernes sundhedstips

Det Grønne Område efterlyste i begyndelse af januar sundhedstips fra læserne. Her kan du se seks gode råd til en sundere hverdag.

Af Theis Otzen

 [Tip en ven](#)  [Udskriv](#)  [Kommentere](#)  [Del](#)

Nina Mønsted Grut:

"Mit bedste sundhedstip er at blande en skål med rosiner, mandler og/eller hasselnødder i stedet for slik, når der skal hygges foran fjernsynet om aftenen. Det smager skønt og sødt, og så er det propfuldt af vitaminer og mineraler."

Karina Bry, Vedbæk:

"Jeg har en super lækker opskrift på en sund og varmende suppe. Det er lige sådan en man trænger til efter en løbe/gåtur. Svampesuppe med nudler, tomat, limeblade og galanga.

1 l vand

2 stængler citrongræs, knust

30 g galanga, skåret i tynde skiver

8 frosne limeblade, knuste

4 korianderrødder

4 birds eye-chilier, knuste

400 g friske enokisvampe

4 tomater, skåret i grove stykker

1-2 spsk. sukker

3 spsk. fiskesauce

saft af 2-3 lime

200 g kogte nudler, kogt efter anvisning

Kog vandet op med citrongræs, galanga, limeblade og korianderrødder, og lad simre i ca. 1

15 minutter, tilsæt chilier, svampe og tomater og lad det simre i 4 minutter. Smag suppen

til med sukker, fiskesauce og limesaft.

Anret supper i fire varme suppeskåle med de kogte nudler.

De små chilier er med som smagsgivere- de kan godt spises, men de er meget stærke."

Henriette Bjerre Tybjerg, Vedbæk:

"Mit sundhedstips er at løbe interval træning mellem lygtepælene på Brede Allé.

Hvor du på vejen fra den første lygtepæl til den næste løber/går roligt og mellem de to næste løber/går med tempo.

På tilbage vejen, hvor du bevæger dig på den lille sti, kan du lave armbøjninger ved den første bænk, rejse og sætte dig 12 gange i hurtigt tempo på den anden bænk og hvile og strække dig på den sidste bænk, mens du nyder udsigten over Brede.

Kirsten Skotte Sørensen, Virum:

"Min mand og jeg, som begge er i 60'erne, har med årene lagt stadig større vægt på at bevare en sund krop: ved at dyrke motion og spise fornuftigt. Vi har fundet ud af glæden ved at bruge kroppen i naturen sammen med andre glade mennesker. Man bliver i godt humør og opbygger gode netværk med inspiration til et fortsat aktivt fysisk liv. Vi glæder os hver sommer til at styrke kroppen og komme i topform, og for at kunne klare sommerens udfordring sørger vi for hele året at holde kroppen i gang med motion i det frie. Naturen er en dejlig 'legeplads', og vi går og venter på, at Lyngby-Taarbæk Kommune opretter udendørs træningspavilloner ligesom i Rudersdal Kommune."

Merete Kongsbak, Holte:

"Vi har i familien lavet 3 forskellige ruter i vores dejlige lokalområde. Det er ruter på henholdsvis 5 km, 7 km og 10,5 km. Vi løber tirsdag 5 km, torsdag 7 km, lørdag 5 km og søndag 10,5 km. Ruterne har vi lavet ud fra I-forms hjemmeside (motionsblad, red), så de er opmålt korrekt. Det der skal være tippet her er, at det er faste ture på faste dage, hvilket gør at man ved præcis, hvilke ture man løber på hvilke dage. Så kan det lægges ind i en travl hverdag, hvor planlægning er af stor betydning. Og alle får motion!"

Ulla Ilver, Holte:

"Det står efterhånden ganske klart for os alle, at vi ikke kan fylde os med søde, fede eller usunde ting i hverdagen. Vi skal heller ikke afskæres fra, at kunne deltage på livet løs, når der er en festlig anledning; derfor skal vi i hverdagen erstatte det søde, fede og mindre sunde med noget ikke sødt, ikke fedt og sundt.

Vi kan lægge ud med at drikke vand i stedet for søde drikke, spise frugt i stedet for kager og spise masser af grønt og mindre fedt.

Det drejer sig også om at være sin egen og andres iværksætter i grupper i familien, børnehaven, skolen eller på en arbejdsplads. Det er meget vigtigt, at det er sjovt at gøre noget for sundheden; Derfor skal der lige sættes en streg på et stykke papir, hver gang en sød vand erstattes af en ikke sød vand – for eksempel.

Det vil give et antal streger på papiret, som vi så kan bruge af, når der er fest med søde drikke på bordet. Det er naturligvis en livsstilsændring der er tale om. Falder du i på et tidspunkt fortsætter du bare straks efter igen.

Vi skal også dyrke motion. Start i det små med en løbetur på 100 m om dagen. Læg 10 m til de 100 m, så snart du kan."

Publiceret: 02. Februar 2010 08:52

Kilde: <http://lyngby-taarbaek.lokalavisen.dk/se-1%C3%A6sernes-sundhedstips-/20100202/artikler/100209868>