

## Hälsosamma nyårslöften som man kan tjuvstarta nu

Många av oss har ambitiösa nyårslöften varje år som vi misslyckas med inom de första veckorna i januari, hur motiverande är det egentligen? I år kan du istället tjuvstarta med dina nyårslöften så att du kan starta det nya året med bra vanor som du redan har bemästrat.



*Artikeln är i samarbete med Hellofresh*

I denna artikel kan du få tips på nyårslöften som du kan börja med redan idag och som gör det möjligt att få hälsosamma vanor innan det nya året startar. Fokusera de sista månaderna i detta året på att förbereda dig på dina nya vanor istället för att vänta på nyårsdagen.

### **Få i dig flera grönsaker och mindre kött**

Att ha regler och begränsningar för sin kost fungerar inte för alla, och på vissa har det faktisk motsatta effekten. Därför är det viktigt att istället ha mål för sin kost, så att man äter balanserat men med en specifik inriktning. En sådan inriktning kan vara att äta mer vegetarisk mat eller att äta mindre socker. Man kan också ha flera samtidigt, men fokus bör fortfarande vara att ha en balanserad kost som håller i längden. Ett enkelt sätt att lyckas med att äta mer vegetarisk mat är genom en vegetarisk matkasse. Då behöver du inte själv komma på inspirerande recept, utan du ska bara tillaga och äta den goda maten. Du hittar goda vegetariska matkassar på HelloFresh där du också kan anpassa innehållet och dagarna till dina specifika behov. Då får man all hjälp man kan få för att hålla sitt nyårslöfte.

### **Ta hand om din kropp även när du slappnar av**

I dagen samhälle kan det ibland kännas som om man ska prestera hela tiden, och alltid sträva efter att

effektivisera och optimera sitt liv, men ibland ska man bara ta hand om sig själv. Att ta det lugnt är faktiskt jätteviktigt för vår hälsa men vi måste själv prioritera det.

Ett bra nyårslöfte är därför att skapa tid för avslappning i vardagen. Det kan vara att läsa en bok, eller se en film men det kan också vara så simpelt som att ta en lite längre dusch och ha lite hemmaspa.

Ett enkelt sätt att hålla sitt nyårslöfte är att ha en duschdag i veckan som är extra speciell. Denna dagen har du hårinpackning, ansiktsmask och skrubbar kroppen. Efter din dusch smörjer du in hela kroppen och använder härliga dofter och krämer för att ge en lyxig känsla. Detta ger en fantastisk känsla som räcker hela veckan tills nästa stora spadag.

### **Rör på dig varje, verkligen varje dag**

Våra kroppar är skapade för att vara i rörelse och när vi står still för länge har det tråkiga konsekvenser för våra kroppar. Musklerna försvinner, våra leder blir svagare och vårt humör blir sämre. Rörelse är verkligen oljan som håller oss igång, därför är det ett superbra nyårslöfte att sätta igång med redan nu. Att röra på sig behöver inte alltså innebära ett träningspass, och det är heller inte realistiskt för de flesta att hinna med det varje dag. Ett bra sätt att hålla sitt löfte är att börja med mindre vanor.

Börja med att parkera bilen hemma och gå till mataffären istället. Det är en kort motion men det ger en effekt i längden. Om du har möjlighet för det kan du stå upp på jobbet istället för att sitta ner, eller börja med att alternera. När du ser ditt favoritprogram kan du också göra några enkla övningar istället för att ligga i soffan.