

ALT OM DIN SUNDHED

Tab dig ved at bytte kødet ud med bønner, se yogatøjet, der får dig til at elske din træning, og boost livskvaliteten med et besøg i naturen. Her er ugens vigtigste sundhedsnyheder.

Naturen kalder

Når temperaturen falder, og du skal pakke dig ind i dynejakke, hue og hals-tørklæde, før du går udendørs, så er det tillokkende at blive indenfor. Men faktisk har en slentretur eller andre aktiviteter i det fri store gevinster for dig både fysisk og mentalt. Det viser en ny stor undersøgelse af danskerne friluftsliv, der slår fast, at kvinder endda oplever endnu større positive effekter af at komme ud end mænd.

1. Friluftaktiviteter kan forbedre din fysiske form og dit helbred.
2. Dit humør og dit generelle psykiske velvære får et boost, når du er ude.
3. Kvinder bruger især naturen til socialt samvær og afslapning, og derfor kan det øge din generelle livskvalitet, at du opholder dig i det fri.

Kilde: Rapporten "Danskerne Friluftsliv", 2017, Friluftsrådet



I

ud af fire danske kvinder mener ikke, at deres sexliv er vigtigt. Der viser en undersøgelse, der samtidig fortæller, at det kun er én ud af ti mænd, som ikke synes, at sexlivet er vigtigt. Dette hænger ofte sammen med, at kvinder også får dækket behovet for nærhed gennem deres børn og hos tætte veninder, hvor kram og italesættelse af følelser ofte er mere dominerende end hos mændene. Mænd får ofte kun dækket deres grundbehov for intimitet igennem sexlivet.

Kilde: Sexolog og familie- og parterapeut Christiane Meulengracht, Forskningsprojekt fra Aalborg Universitet og Statens Serum Institut

ER DIT ANSIGT KLAR TIL KULDEN?

Når det begynder at nive i kinderne, er det tid til at passe ekstra godt på ansigtet. Det gør du bl.a. ved at huske at smøre din ansigtscreme på minimum én time før, du går udenfor. Ellers risikerer du, at den ikke er absorberet, og det kan give blodsprængninger, når det er rigtig koldt. Find også en ansigtscreme med et højt fedtindhold og lidt eller ingen vand.

Kilde: Speciallæge i hudsygdomme Rikke Skøt Cvetkovski, Fagbladet3F.dk



Rig og blødgørende creme, der beskytter mod miljøpåvirkninger som kulde, vind, tørhed, forurening og UV.

Vita Mineral Emollient Rescue Cream, REN Skin-care hos Matas.dk, 240 kr.

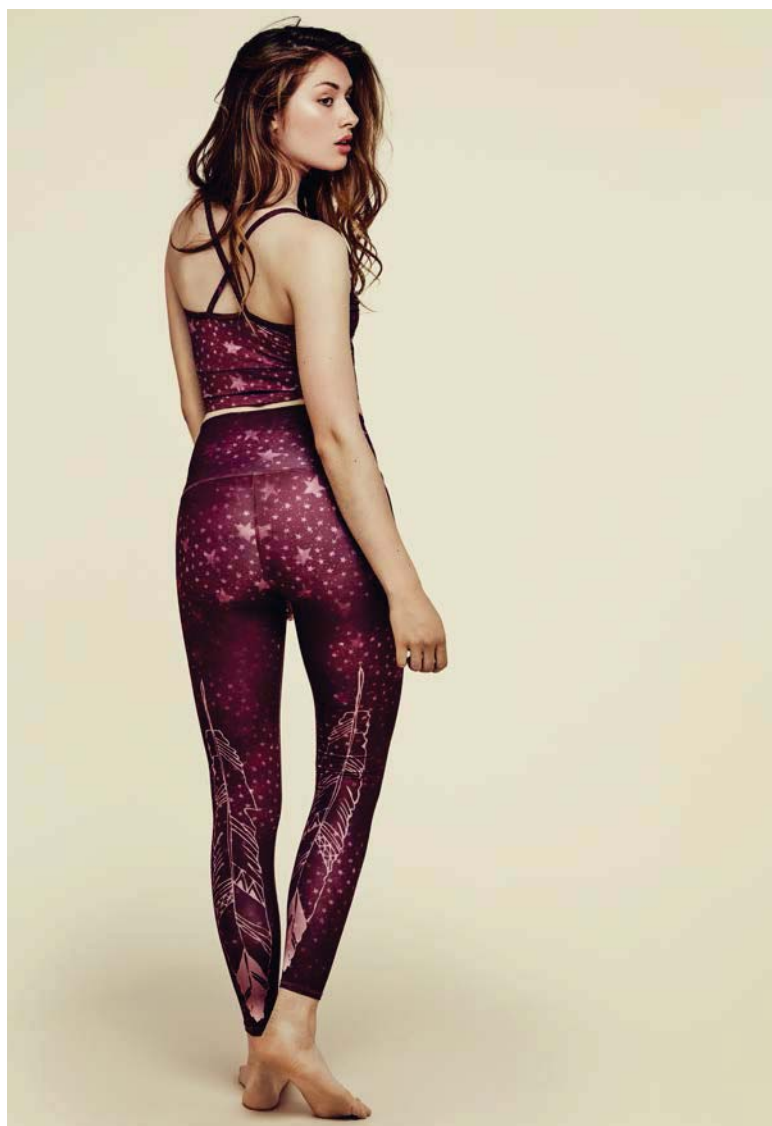
AF FREDERIKKE PONTOPPIDAN. FOTO: PR.



VIDSTE DU...

... at du med fordel kan skifte både svine-, kalve- og oksekød ud med ærter og bønner, hvis du gerne vil skære ned på kødindtaget i hverdagen eller holde den slanke linje? Bælgplanter mætter nemlig endnu mere end kødet fra dyrene og har langt færre kalorier i sig.

Kilde: Studie fra Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet.



Vi ♥ Moonchild

Din yoga-, pilates eller fitnessstræning bliver lige en tand sjovere, når du er godt klædt på. Og det er du i Moonchilds smukke træningstøj, der er designet i Danmark og produceret i lækre miljøvenlige og hurtigtigtørrende materialer. Shop den nye kollektion på Goyogi.dk



UGENS INSTAGRAM

@GROEDCPH

Grød forbindes ofte med morgenmad og december. Men hvis du følger instagramprofilen Groedcph får du du også lyst til at nyde den til både frokost og aftensmad. Nyd de mange farverige billeder af lækker grød med f.eks. grøntsager, svampe og nødder.

Perfekt til de kolde måneder!