

Altæderens leveregler under Corona



Altæderens 90 leverejler under Corona

Om forfatteren:

Jeg er 47 år gammel, uddannet fysioterapeut og driver FysioDanmark Roskilde sammen med min gode kollega Niels Erichsen. Vi er 24 fysioterapeuter og sygeplejersker Vi har stor viden og kompetencer inden for sundhed, træning og kost, og vi har specialiseret os i genoptræning og behandling af mennesker med særlige behov. Det kan være ryg-, skulder- eller knæpatienter, hjertesygge, cancerramte, artrose-patienter med mere.

Jeg har i en årrække arbejdet med formidling af sundhedsbudskaber via de sociale medier – og mit arbejde kan følges på:

www.altæderen.dk

www.facebook.com/fysiodanmarkroskilde

www.nielshonore.dk

Niels Honoré

Altæderens

90

leveregler under

Covid-19

90 kærlige sundhedsdum- slag og kaloriefattige råd og sjove ideer til en lidt sundere hverdag under covid-19

Med illustrationer af Claus Bigum

Altæderens forlag

2020 ©Niels Honoré

Omslag og illustrationer: Claus Bigum

Tilmeld dig nyhedsbrevet på altæderen.dk

Om du har mødt, møder det store Corona monster, eller er bange for at møde det så gælder der få simple regler i forhold til at komme så godt igennem og ud på den anden side, uden alt for mange mén.

Overordnet gælder at du skal have et så GODT immunforsvar som overhovedet muligt. Hvad et GODT immunforsvar så helt i detaljer består af er sindssygt komplekst men ingefær shot og kosttilskud er i hvert fald ikke en af de vigtigste parametre.

Min fortolkning, er helt min egen på baggrund af min sundhedsfaglige grunduddannelse samt den viden jeg har tilegnet mig over årene. Som udgangspunkt er alt en del af sundhedsstyrelsens almindelige gode råd for så vidt det gælder kost, motion, søvn og mental helbred. Jeg har blot omskrevet, fortolket og forhåbentligt gjort det en lille smule sjovere at læse end de vanlige pjecer og opslagsværker.

Jeg forbeholder mig rettet til i Altæderens univers at have taget mig kunstneriske friheder samt "overdrive en smule", hvorfor jeg også anbefaler dig at tage kontakt til en sundhedsfaglig person hvis du er i tvivl, er syg eller seriøst vil i gang med at ændre livsstil. Det er et hårdt arbejde, kræver masser af støtte og hjælp, men måske er det netop den bedste måde at behandle, forebygge og beskytte sig selv med i forhold til Covid-19 og alle de andre sygdomsmonstre der er derude.

God læselyst

1 Brød racist

Ud med de hvide
og ind med de
brune og mørke

Fuldkornsmel er rigt på kostfibre

- Fuldkornshvedemel
- Spelt
- Byg
- Rug
- Havre
- Ris (brune og røde)
- Hirse

2 Spis som din **Mormor**

God kvalitet og
råvarer som rent
faktisk kommer
fra et landbrug

3

Indeholder
varen mere end
5- 7 ingredienser
er det nok ikke
rigtig mad?

4 Spiser du igen-
nem en bilrude
bør du også over-
veje om du kan
skide ud af en bil-
rude?

5

Hvis dunkomete-
ret* er over 50 %
af din egen højde
behøver du ikke
så meget pension

*brug et måle bånd til at måle
livvidden ca. ved navlen

6 Når Kronprinsen er færdig med at være skadet, er han aktiv igen

7

Kør altid din
indkøbsvogn langs
med
ydervæggene.

Her møder du rent faktisk fødevarer som frugt, grønt, mækeprodukter, kød, brød m.m. alle de "slemme" ting står af praktiske grunde i midten af butikken.

8

Køb et analogt
vækkeur

9 Hovedpine
piller giver

hovedpine og
gigtmedicin
blodpropper

10

Om muligt
hav mere sex med
dig selv samt
den/dem du el-
sker

11

Spis kun kvalitetskage, tæn-

ker den tit er

hjemmebagt?

Og der er i hvert

fald ikke gifler i

pose....

Spis al-
drig op

12

Soda-
vand

13

er det nye ryg-
ning, og der er
masser af vand i
hanen

14

Drik
kaffe/te uden
mælk

15

Tag din søvn
dødsens
alvorligt

Hver anden
øl er
alkoholfri

16

17

Træn altid
sammen med
andre

18

Spis
fredagsslik om
fredagen

19

Hav mere
kærlighed til
dig selv

20 Hvis bare det
hed cola virus

21 se dig selv
hver dag nø-
gen i hel figur og
find en detalje du
elsker

22 smid din
vægt ud

Drik alko-
hol

23

sammen
med andre

24

Buffet og "all
you can eat"

NEJ TAK

25

Spis morgenmad

26

Gør noget
unyttigt

27

Hvilket

emnenummer

på biblioteket er

din yngling?

Brug naturen

mere

28

29

sørg for at
have store
tykke muskler

30

vær en bedre
ven

31

**Tror du overvægt
betyder noget for
hvor godt en respi-
rator virker?**

32 Drik

mere

champagne

33

Du har fristil
for til i mor-

gen, hvad skriver
du om?

Du skal have et svar indenfor 10 sek.

34

send flere
sms'er til men-
nesker du hol-
der af

35

Fyr regelmæssigt et

bekendtskab og

prøv et nyt

36

Gå til smykke,
pileflet eller an-
det som aktiverer
håndens ånd

37

spil og hør
mere musik

38 sov mere og
tag gerne en
lille lur efter be-
hov

Powernap på max. 30 min.

39

Gå i kirke,
mediter eller
hold kæft og kig
ud over
horisonten

40

Tal og tænk

positivt om dig

selv og andre

41

Læs mere
skønlitterært
og mindre krimi

42

Bruger du
meget sofa og
plaid, så del
den med andre

43

Prioriter og
planlæg fug-
tige slimhinder
mere end Netflix

44

NEJ,

du behø-

ver ikke

at spise

vitaminpiller

45 Du har kronisk ondt i

maven men spiser stadig gifler og kinder Bueno?

46

spis hvad du
vil, så længe

du selv laver ma-
den

47

Hav styr på
hvor mange
kalorier der er i
mindst 20 af dine
hverdagsvarer

48 Grill efter en faktor 3 i antal gram på grøntsager, op imod de gram kød du har planlagt.

150 gram kød = 450 gram grønt

49

overrask og
planlæg flere

sjove søde ting i
hverdagen til dem
du elsker

50

Laver du
mange pølser
på toilettet, spiser
du også mange
pølser?

Aldrig
over

51

5 km løb,
gerne oftere
og om muligt
i højt tempo

52

I badet tjekker du bryster, klunker, samt sikre at du kan nå dine tæer en gang imellem

53

Du er en abe
og aber skal
kunne trække sig
selv op i
armene, kan du
det?

54

Styrke-
træning

er TUNG

styrketræning,

max. 6- 8 genta-

gelseser og det gør

nas

55

Hold avis, spil
brigde og løs
kryds og tværs +
Sudoku

56

Spis mere
grønt

Spis og drik
ikke under
transport

57

58

Mere fisk i
hverdagen

59

Spis mere
groft

60

Drik dyr
rødvin og 1 glas
om dagen, de fle-
ste gange...

61

Brug længere
tid ved spisebor-
det

Alle, der kø-
ber

62

tre- til fem-liters
”bag in box”,
er alkoholikere

63

Spis når du er
sulten og ikke
når kl. er 18 eller
når du keder dig

64 Drik mas-
ser af

vand også til dine
måltider

65

Lad opvasken
stå og gå en
tur i stedet for

66

Spis rigtige råvarer og ikke light, low eller andet bullshit, så hellere mindre af det rigtige

67 Snack nødder,
oliven, lidt ost
eller avokado

68

Drik kun den
juice du selv laver

69 Del dine
sundhedsmål
og delmål med fa-
milien og nære
venner

70

Alle har ondt
et sted, og det er
helt normalt.

Fortsæt med at
være fysisk aktiv

71

Fald i en gang i
mellem..må jeg
foreslå
Ben&Jerry's
Salted caramel
brownie.....

72

Motion er
ikke sjovt,
men det er tand-
børstning hellere
ikke..

73

Få dig en hund

74

Bliv frivillig, bare
en lille smule

75

Er Svend Brink-
mann god eller
ond? Beslut dig
nu...

76

Fortsæt for
guds skyld med at
flirte, og hvis du
er usikker om-
kring "metoo" så
gå efter 60+

77

Kål er din nye
ven, vær nysger-
rig og lad ham
fylde lidt mere i
din hverdag

78

#sendkage

Please.....Othello!!

79

Du betaler til en
frugtordningen,
så brug den dog!

80

Skriv digte, lejligheds-
sange eller
dagbog

81

Findes

der andre ting der
knaser end chips?

82 Gør noget
du ikke ple-
jer at gøre, gør
måske noget der
er lidt vildt...?

83

Bestil en
dobbelt espresso
i stedet for des-
sert

84

”Sqaut min
bare røv”

Det hedder en
knæbøjning og
en et bens knæ-
bøjning!

85

Lider du af den
frygtede sygdom
"Morbus tab af
røv"?

86

Behold for det
meste NEJ hatten
på, og sig så JA til
noget sjovt,
spændende og
berigende en
gang imellem...

87

Man kan ikke
dyrke motion og
spise Marabou
på samme tid

88

Du siger du næsten aldrig trykker på BOOST knappen på din elcykel...

89

Ville du gifte
dig, og leve for
evigt sammen
med..... dig selv?

90

**Tag lidt snack
Øvelser.**

**10 dybde knæbøj-
ninger**

10 armbøjninger

10 engelhop