

Motion er godt – men ikke for meget!

Af Anette Paulin, cand.mag, leder af NHT®-uddannelsen

Moderat motion er godt for hormonbalancen. Det kan sænke et for højt cortisolniveau, og det fremmer produktionen af progesteron og testosteron. Men hvad er moderat motion? Det er helt klart individuelt og afhænger af din udgangssituation og dine præferencer – nogen elsker at løbe en lang tur, andre foretrækker motionscentret, mens andre igen hellere vil gå til dans – eller gå i haven. Det er vigtigt, at det du gør, er noget, du kan lide, og det er også vigtigt, at det føles godt og opbyggende.

Kun du kan vide, hvad der er det rigtige for dig, så prøv at lægge mærke til, hvordan du har det bagefter:

Føler du dig glad, let og veltilpas, og har du mere energi? Så har du sænket dit cortisolniveau og fremmet dannelsen af opbyggende hormoner.

Føler du dig træt, mere uoplagt og tung, og har du mest lyst at lægge dig på sofaen bagefter? Så er det meget muligt, at du i virkeligheden har øget dit stressniveau og presset dine binyrer mere, end de kunne holde til, og så er der grund til at gå i tænkeboks. Har du

brug for at sænke kravene til dig selv – eller måske finde en anden motionsform?

Hvis du er meget stresset, kan gode motionsformer være yoga, pilates, qi gong – eller havearbejde. Der er efterhånden mange steder, hvor der er nyttehaver eller fælleshaver, og havearbejde er både motion og meditation – og vældig afstressende. Forskning har vist, at 30 minutters dagligt havearbejde sænker cortisolniveauet, og desuden modvirker det angst og depression. Og jeg vil gerne tilføje: Det er en oplagt mulighed for selv at dyrke frugt og grønt, som er bedre og sundere, end det du kan købe i butikkerne.

En anden enkel mulighed er simpelthen at gå en tur. Prøv at være så nærværende som muligt, mens du går. Læg mærke til planter, bygninger, skyer, farver, former omkring dig. Og tag nogle dybe åndedrag. Det vil effektivt sænke dit cortisolniveau og styrke både krop og sjæl.