



# Heilsuefning 60+

VELKOMIN Á FRÆÐSLUFYRIRLESTURINN

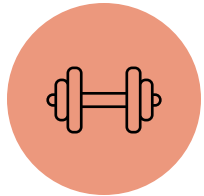
HEILSA & VELLÍÐAN





# EFNISYFIRLIT

---



■ HREYFING



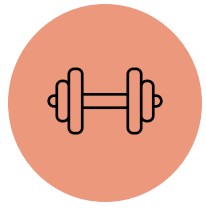
■ NÆRING



■ SVEFN



■ SAMANTEKT



# HREYFING



## AF HVERJU AÐ HREYFA SIG:

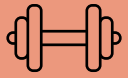
- STODKERFIÐ
- MINNKAR ÁHÆTTU Á ÝMSUM SJÚKDÓMUM
- BÆTIR ANDLEGA LÍÐAN
- MINNKAR HÆTTU Á BYLTUM
- DREGUR ÚR ALDURSTENGDRÍ VÖÐVARÝRNUN



## HVERNIG ÆFINGAR

- STYRKUR
- ÞOL
- JAFNVÆGI
- SAMHÆFING
- TEYGJUR

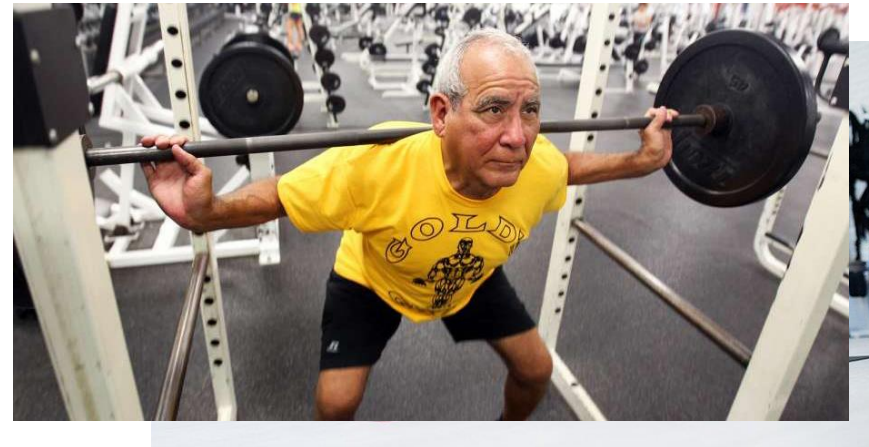




# HREYFING



- TALIÐ ER AÐ 70% ALLRA SJÚKDÓMA Í HEIMINUM STAFI M.A. AF HREYFINGALEYSI
- MAÐUR VERÐUR ALDREI OF GAMALL AÐ HEFJA LÍKAMSRÆKT
- REGLULEG HREYFING GETUR AÐ JAFNAÐI BÆTT VIÐ 2-3 ÁRUM VIÐ LÍFSTÍMA 70 ÁRA EINSTAKLINGS
- HREYFING SKILAR SÉR MARGFALT
- FARA EKKI OF GEYST AF STAÐ
- SETJA SÉR RAUNHÆF MARKMIÐ





# NÆRING



- ORKUPÖRFIN MINNKAR V/VÖÐVARÝRNUNAR OG MINNI HREYFINGAR
- ÞÖRFIN FYRIR PRÓTEINI EYKST
  - FISKUR, KJÖT, EGG, MJÓLKURVÖRUR, BAUNIR EÐA LINSUR
- D-VÍTAMÍN OG KALK MIKILVÆGT FYRIR BEININ
  - FEITUM FISKI T.D. LAXI, BLEIKJU OG SÍLD, EGG, D-VITAMIN BÆTTRI DRYKKJARMJÓLK, D-VÍTAMIN OG LÝSI
- NÆGUR VÖKVI YFIR DAGINN
  - 1,5-2 L YFIR DAGINN. ALLIR DRYKKIR TELJAST MEÐ, VATN, MJÓLK, KAFFI, TE, ÁVAXTASAFI OG JÓGÚRT.
- MIKILVÆGT AÐ FYLGJAST MEÐ ÞYNGDINNI
  - GOTT AÐ VERA MEÐ SMÁ VARAFORÐA – ALLS EKKI MEGRUN – OBS EF LÉTTIST SKYNDILEGA





# NÆRING



## OF MIKIL SÚR FÆÐA

- LÍKAMSSTARFSEMIN FER AÐ LOSA KALK TIL AÐ SÝRUSTILLA BLÓÐIÐ
- EYKUR LÍKUR Á BEINÞYNNINGU
- GETUR ORSAKAÐ SVEPPASÝKINGU, KVEF, INFLÚENSU, BÓLGNA EITLA, NÆTURSVIMA, SVEFNLEYSI, LIÐAGIGT, HÆGÐATREGÐA OG NIÐURGANG TIL SKIPTIS, BÓLGUR OG BJÚG EINS OG VÖÐVABÓLGU OG ÞURSABIT.

- 3** Kolsýrt vatn, gosdrykkir, orkudrykkir.
- 4** Poppkorn, ostur, súrmjólk, sveskjur, pasta, svinakjöt, bjór, áfengi, svart te, súkkulaði, ristaðar hneutr, sætuefni
- 5** Kaffi, ávaxtasafar með viðbættum sykri, pistasiur, nautakjöt, hvítt brauð, hnetur, hveíti.
- 6** Ávaxtasafar, flest korn, egg, fiskur, te, eldaðar baunir, eldað spínat, soja mjólk, kókosnetur, smjörbaunir, plómur, hýðingshrisgrjón, bgg, kakó, haframjöl, lífur, ostrur, lax.

- 7** Hlutlaust PH gildi  
Ferskt kranavatn, árvatn, sjór
- 8** Epli, möndlur, greip, mais, sveppir, hnúðkál, ólífur, sojabaunir, ferskjur, paprika, radísur, ananas, kirsuber, vilt hrisgrjón, jarðaber, bananar
- 9** Avocadó, grænt te, salat, sellerí, sætar kartöflur, eggaldin, grænar baunir, rófur, bláber, perur, kiwi, melónur, fikjur, mango, papaya.
- 10** Spínat, spergilkál, rósakál, hvítkál, blómkál, gulrætur, agúrka, sitróna, lime, sjávargróður, aspas, laukur.





# SVEFN



- SVEFNÞÖRF MANNA ER ÓLÍK EFTIR EINSTAKLINGUM
- SVEFNTRUFLANIR – SEM DÆMI
  - ÁHYGGJUR
  - ÁLAG, VERKIR, SJÚKDÓMAR
  - ÁVANABINDANDI EFNI (ÁFENGI, NIKÓTÍN, KOFFÍN, LYF)
  - AUKAVERKANIR
  - ÓREGLULEGT EÐA BREYTT LÍFSMYNSTUR GETUR LÍKA TRUFLAÐ SVEFN
  - KÆFISVEFN





# SVEFN



## EINFÖLD RÁÐ SEM STUÐLA AÐ BÆTTUM SVEFNI:

- MIKILVÆGAST ER AÐ FARA Á FÆTUR Á SAMA TÍMA Á HVERJUM MORGNI
- FORÐASTU AÐ LEGGJA ÞIG Á DAGINN OG FARÐU Í HÁTTINN Á SAMA TÍMA ÖLL KVÖLD
- EF ÞÚ GETUR EKKI SOFNAÐ FARÐU FRAM ÚR OG GERÐU EITTHVAÐ ANNAÐ T.D. LESA GÓÐA BÓK, HLUSTA Á RÓLEGA TÓNLIST.
- LEGGÐU ÞIG AFTUR ÞEGAR ÞIG SYFJAR Á NÝ
- DAGLEG LÍKAMLEG ÁREYNSLA LEIÐIR TIL DÝPRI SVEFNS
- RÓLEGHEIT AÐ KVELDI AUÐVELDA ÞÉR AÐ SOFNA. FORÐASTU MIKLA LÍKAMLEGA ÁREYNSLU OG HUGARÆSINGU
- BETRA ER AÐ HAFNA DAUFA LÝSINGU Í KRINGUM SIG Á KVÖLDIN
- KAFFI TRUFLAR SVEFN OG RÉTT ER AÐ NEYTA ÞESS Í HÓFI OG ALDREI EFTIR KVÖLDMAT
- SAMA MÁLI GEGNIR UM TE OG ALLA AÐRA DRYKKI SEM INNIHALDA KOFFEIN
- FORÐAST BER NEYSLU ÁFENGRÁ DRYKKJA. ALKÓHÓL TRUFLAR SVEFN
- LÉTT MÁLTÍÐ FYRIR SVEFNINN HJÁLPAR MÖRGUM AÐ SOFNA, T.D. FLÓUÐ MJÓLK OG BRAUÐSNEIÐ
- BIRTAN AF TÖLVU - EÐA SJÓNVARPSSKJÁ GETUR TRUFLAÐ UNDIRBÚNING SVEFNSINS. FORÐAST KLUKKUTÍMANN FYRIR SVEFN.
- HEITT BAÐ EÐA STURTA FYRIR HÁTTINN GETUR AUÐVELDAÐ SUMUM AÐ SOFNA
- HAFÐU HITASTIG Í SVEFNHERBERGINU HÆFILEGA SVALT. SOFÐU VIÐ OPINN GLUGGA OG HAFÐU DIMMT Í HERBERGINU MEÐAN ÞÚ SEFUR
- ATHUGAÐU AÐ RÚMIÐ ÞITT SÉ ÞÆGILEGT, ÞAÐ ER AÐ DÝNAN HENTI ÞÉR VEL. GOTT ER AÐ SOFA MEÐ KODDA Á MILLI HNJÁNNA





# SAMANTEKTARÁHRIF



- REGLUBUNDIN HREYFING
- HOLL OG INNIHALDSRÍK NÆRING
- GÆÐASVEFN

GETUR HAFT EFTIRFARANDI Í FÖR MEÐ SÉR





# SAMANTEKTARÁHRIF



VÖÐVASTYRKUR

BEINÞÉTTNI

JAFNVÆGI

ÞOL OG ÚTHALD

SAMHÆFING VÖÐVA

VIÐBRAGÐSTÍÐNI

GÖNGUTÆKNI

BYLTUVARNIR

LÍKAMLEGA LÍÐAN

ANDLEGA LÍÐAN

FÉLAGSLEGA LÍÐAN

EFNASKIPTAHRAÐA

ENDORFÍN (VELLÍÐUNARHORMÓN)

SJÁLFSÖRYGGI - SJÁLFSTRÚ - SJÁLFSAGI

HEILSULÆSI

ALDURSTENGÐ VÖÐVARÝRNUN (SARCOPENIA)

HREYFINGALEYSI

LÍKUR Á ÝMSUM SJÚKDÓMUM

STREITU,

KVÍÐA,

ÞUNGLYNDI,

EINMANNALEIKA

BLÓÐÞRÝSTING

BLÓÐFITA (KÓLESTERÓL)

MINNKAR FITUSÖFNUN

ÞREYTA

VERKIR

SYKURLÖNGUN

ÞYNGDARUKNING

SKAPSVEIFLUR