

## MIRAKEL MED KOKOS?

Sportdrycken har fått en ny konkurrent i hyllorna på gymmen. Den nya kokosdrycken är fullpreppad med C-vitamin och innehåller varken fett eller kolhydrater. Den ska återfukta kroppen bättre än vatten och påstås även ha en föryngrande effekt. Madonna har investerat miljoner i företaget Vita Coco, som är en av många tillverkare av kokosdryck.



## POSITIVA ÄR GODHJÄRTADE

Är du en glad och positiv människa så är sannolikheten stor att du både är nöjd med ditt eget liv och omtyckt av andra. Detta enligt en undersökning från Wake Forest University. Studien visar även att positivt tänkande om andra människor betyder att man är en godhjärtad och entusiastisk person.

## ROCKA DIG i form

Har du svårt att hinna till gymmet? Rockringen Health Hoop finns i nio olika varianter som är anpassade för olika svårighetsgrader. Sex av ringarna är för lite mer avancerad rockning och har magneter som ger extra tyngd och maximerar träningen. Magneterna anses stimulera blodcirkulationen och förbättra ämnesomsättningen.

Pris 549 kr.

[www.health-hoop.se](http://www.health-hoop.se)

## VISSTE DU ATT ...

Om du äter och arbetar samtidigt "disträherar" du hjärnan och får därför svårt att äta lagom. Du tappar då kontrollen över hunger och mättnad.

GLAD & ST  
AV TE

Att spela tennis g  
vältränad k  
amerikansk forsknin  
sig att de som ägnar  
även har h  
Tennisspelare är även  
och förvirrade än de  
åt andra tr

KÄLLA: SOUTH



## JILL TAUBE

# Smygmotion är också motion

Jill Taube rekommenderar boken *Smygtränning för stillasittare* (Förlaget Tre Ben) som ger övningar och träningsråd. Boken finns även som applikation till Iphone under namnet *Stillasittare*.

ATT MOTION BÅDE KAN FÖREBYGGA och förbättra många sjukdomstillstånd vet vi. Jill Taube är psykiatriker och projektledare på Centrum för allmän medicin, där hon arbetar med att sprida information om fysisk aktivitet på recept.

### Varför är det så viktigt att motionera?

– Vi har utvecklats för att ha ett liv i rörelse. Massor av vetenskapliga data tyder på att fysisk aktivitet är oersättlig både som förebyggande verksamhet och som behandling vid en lång rad sjukdomar.

### Vad är det minsta man bör göra?



– Det bästa är att följa rekommendationerna som vi har i Sverige, det vill säga 30 minuter fysisk aktivitet varje dag. Ett exempel på detta är en rask promenad så att pulsen slår lite snabbare och du blir lite varm. Smygmotion är också bra, som att ta trapporna i stället för att åka rulltrappa eller göra någon armhävning vid kontorsstolen.

### Vad ger lite motion för effekt på hälsan?

– Genom att motionera halverar du risken för en lång rad sjukdomar som till exempel hjärt/kärlsjukdomar, diabetes, högt blodtryck och depression.



## M MOTI

Behöver d  
hålla dig rö  
nen Quit  
hjälp dig  
hur mång  
varit rökfri  
pengar du  
det. Applik  
och finns  
[www.store](http://www.store)

ler så  
ut över  
ge-

klänges  
nger  
Anses

en för  
ummad

äffar  
pt

abbas  
rott -