

# Din rumpa avslöjar dig



Jag minns inte titeln, men boken handlade om tre äldre damer som hade vikt sina liv åt varsitt strävsamt yrke – med följderna att deras rumpor hade antagit helt olika skepnader. Så här i backspegeln låter det ju som ett underligt tema för en barnbok, kanske inte så konstigt att bilderna har etsat sig fast i mitt minne. Bäst minns jag sömmerskan, hon som i alla år hade suttit vid sin symaskin och gnidit rumpan mot sitsen (citat!) – med följderna att den blivit omåttligt bred och platt. Min mamma var sömmerska. Jag var rädd.

Tiden har tickat på och vid det här laget har jag själv suttit på en stol vid ett bord i sisådär 33 år. Och gnidit rumpan mot sitsen. Enligt den senaste forskningen är det dock inte rumpans eventuella utbredning jag bör oroa mig för utan min direkta överlevnad.

I snitt sitter vi svenskar stilla hela 60 procent av vår vakna tid – och bristen på vardagsrörelse räknas numera som en riskfaktor för bland annat hjärt- och kärlsjukdomar. Alla som har ett

kontorsjobb och addar ett par timmar i tv-soffan om kvällarna bör känna sig träffade (själv tackar jag min fula och vansinnigt obekväma Ikea-soffa Beddinge Lövås för att jag har slutat titta på tv – se där, ett par extra levnadsår till mig).

Att några av veckans timmar är riktigt svettiga är förstås bra på många sätt, träning gör ditt hjärta starkare och minskar risken för en hel drös sjukdomar. Men det räcker alltså inte – om du gnider rumpa resten av din vakna tid. I mars är kvinnohjärtat i fokus på många håll; kampanjer som *Go red* och *Woman in red* vill sprida kunskap och samla in pengar till forskning. På sidan 51–54 har vi samlat det senaste om vår viktigaste muskel.

När jag gjorde research för den här ledaren råkade jag faktiskt också på en studie där rumpans form och storlek kopplas till för mycket stillasittande. Kroppsdelar som utsätts för tryck producerar mer fett, resonerar forskarna. Så även om du inte lever med bilden av den bredrumpade sömmerskan på näthinnan, vill jag hinta lite om det snabba rumplyftar-programmet på sidan 76. Ja, ifall att.

Sköt om dig!

**MARIE KJELLNÄS**  
Chefredaktör

#### WH PÅ WEBBEN

> Kommentera Maries ledare på [womenshealth.se](http://womenshealth.se).

För mig handlar cupcakes inte om socker utan om frihet – jag vill äta vad jag vill, när jag vill. Försöker din cupcake jiddra med dig? Läs vår guide till sockerstopp på sidan 81.



## MARIE TIPSAR

### OM DU HAR ...

#### 30 SEKUNDER

Ladda ner appen Smygträning för stillasittare i Appstore – klart värd 22 spänn. Du får smarta tips och påminnelser som hjälper dig genom konferenser, tv-kvällar, flygresor och tentaplugg.

#### 2 MINUTER

Trött på frissigt vinterhår? En våt backslick funkar både på jobbet och partyt, och tar bara ett par minuter att fixa – långt eller kort hår kvittar. Hemligheten bakom Malin Olssons omslagslook? Glidmedel. En hel tub.

#### 5 MINUTER

Är du också lite vidbränd? Meditation behöver inte vara krångligt – passa på när du lagar mat, åker buss eller sorterar tvätten. WH:s egen yogini Johanna Andersson lär dig knepen på sidan 65.

#### 10 MINUTER

Kila förbi hos skomakaren och klacka om dina nya värskor – innan du börjar använda dem. Att shoppa flott räcker uppenbarligen inte, mina fina Acne-boots är helt ner slitna efter den här vintern.

#### 30 MINUTER

Månadens stora styrke-träningsprogram är snabbt och effektivt för dig som vill köra igenom hela kroppen på en halvtimme. Du hittar det på sidan 56.