



Velkommen

Finn din livsmisjon og utvikle ditt potensial



Arbeidsbok modul 3

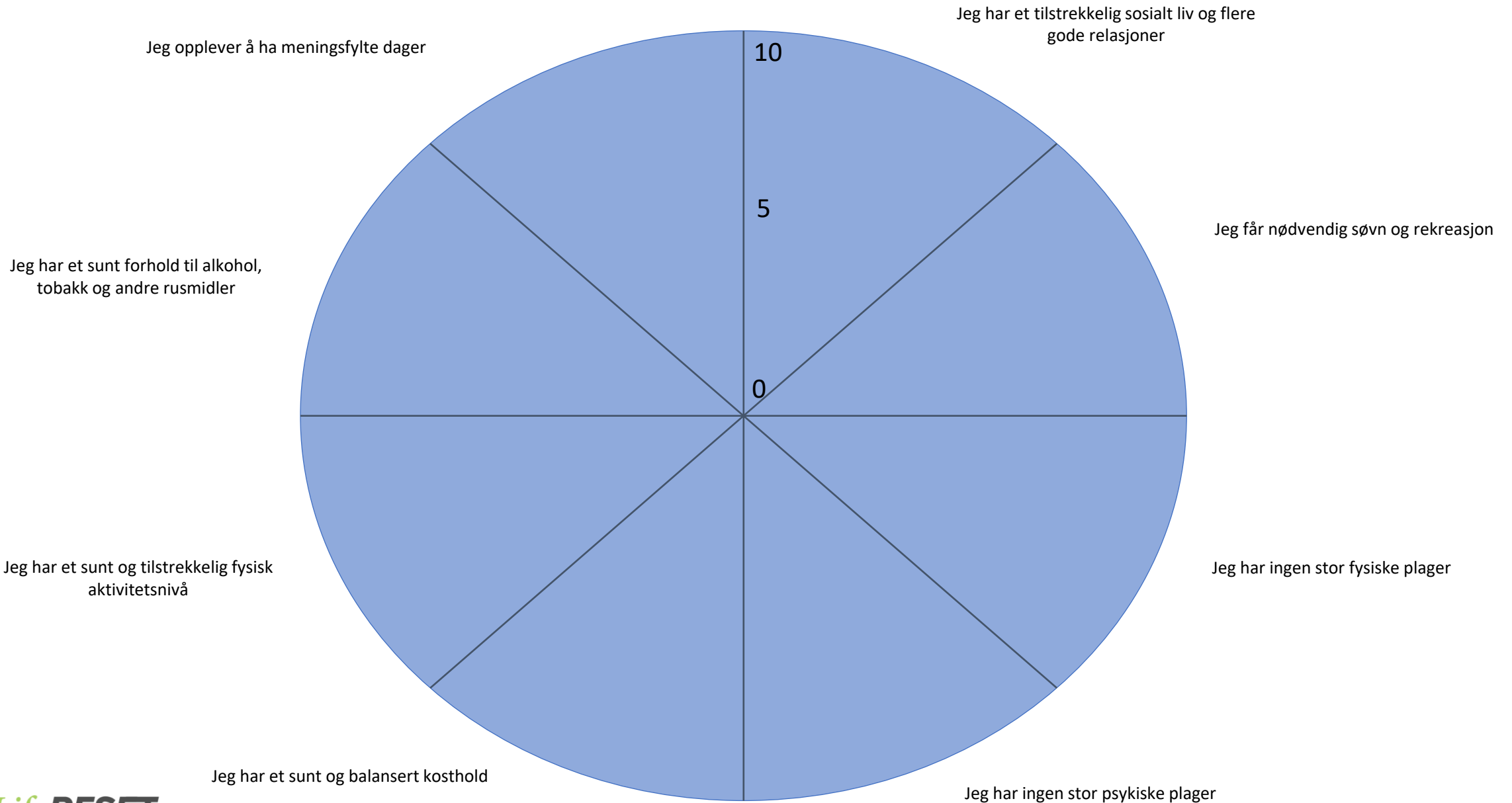
Leksjon 15: Refleksjonsoppgave:

1. Hva skal til for å kunne leve et langt og godt liv med god helse, både fysisk og psykisk?
2. Hvor mye tenker du at arv versus miljø betyr for vår helse?
3. Hva tenker du er de viktigste faktorene for å ha et langt liv med god helse?

Etter læringsvideo om helse:

1. Hvilke tanker gjør du deg etter å ha sett videoen? Kjenner du om du får motivasjon til å gjøre noe som er bra for helsa di?
2. Hva tenker du er de positive tingene du gjør for helsa di i dag?
3. Hva tenker du er de negative tingene du gjør mot helsa di i dag?

Leksjon 16: Min helse



Arbeidsbok modul 3

Leksjon 16: Refleksjonsoppgave:

Etter kartleggingen av din helse:

1. Når du har tatt denne kartleggingen gjør du deg kanskje noen tanker. Du opplever muligens at du har det bra på noen av områdene mens du kan tenke deg å få det bedre på andre? Det er helt normalt. Noter gjerne noen refleksjoner om dette.
2. Om du ønsker, bruk gjerne skjemaet på neste side til å beskrive mer hvordan du ønsker å ha det i fremtiden på de ulike helse-områdene:
3. Velg deg et av områdene i helsehjulet som du ønsker å sette fokus på og beskriv 1-3 aktiviteter du vil gjøre for å ta tak i dette.
4. Beskriv hva du håper dette vil bidra til for deg og livet ditt.

Leksjon 16: Hvordan ønsker jeg å ha det på de ulike områdene?

Sosialt liv og gode relasjoner

Søvn og rekreasjon

Fysisk god form

Psykisk god form (mental balanse, lite stress)

Sunt og balansert kosthold

Sunt og tilstrekkelig aktivitetsnivå

Alkohol, tobakk og andre rusmidler

Meningsfylte dager

Arbeidsbok modul 3

Leksjon 17: Refleksjonsoppgave:

1. Hvilke refleksjoner gjør du deg etter å ha sett videoen?
2. Hva gjør du som du har tenkt er naturlig og derfor ok eller sunt, men som egentlig er unaturlig for kroppen og helsa di?
3. Er det noe av det som egentlig er naturlig og bra for helsa som du kjenner motivasjon for å gjøre/spise mer av?
4. Se gjerne på forslag til måltider på neste side.

Frokost	Lunsj	Mellommåltid	Middag	Kveldsmat
<p>½ liter vann med ½ presset sitron, en liten stund før frokost, da det bidrar til å rense fordøyelsen og hydrere kroppen.</p> <p>Grønn smoothie: Bruk minst tre ulike grønnsaker, eks. avocado, grønnkål, agurk, spinat, brokkoli, squash, grønn paprika og ferske urter. Ha i ingefær, samt evt. noe som kan gjøre smaken søtere; kiwi, banan, mango, melon, mynteblader, dadler og bær. Ha i knust is, og evt. litt kald juice.</p> <p>Rød smoothie: Rødbet, avocado, bringebær, jordbær, ingefær, spinat, knust is og evt. litt kald juice.</p> <p>Proteinshake: Proteinpulver, eks. fra Sun Warrior, Plant Force Synergy Protein som blandes med vann.</p> <p>Grøt: Lettkokte havregryn (glutenfri), linfrø, chiafrø, solsikkekjerner, kokosmelk og vann. Bruk dobbelt så mye væske som tørt.</p> <p>Frokostblanding: 2-3 sorter bær, eks. blåbær, bringebær og bjørnebær, hasselnøtter, valnøtter, linfrø, chiafrø og kokosyoghurt, eks fra Planti eller Berit Nordstrand.</p> <p>Frukt- grønnsaksfat: Kutt opp et utvalg frukt og grønnsaker, eks. banan, epler, kiwi, tomater, gulrøtter, paprika og stangselleri.</p>	<p>Kylling og pestosalat: Salat, ruccola, spirer, reddik, vårløk, kylling (stekt/dampet kyllingfilet kuttet i biter) og pesto. Grovt brød ved siden av. Gjerne hjemmebak glutenfritt.</p> <p>Hjemmebak glutenfritt brød: Hell 12 dl vann i en bolle, gjerne bruk miksmaster- Ha i 2 SS Eplesiderreddik, 2 SS rapsolje, noen dråper stevia, ca 2 dl kokosbasert naturellyoghurt (valgfritt) et utvalg urter (eks. Timian, Basilikum, Rosmarin, og Koriander), litt himalayasalt og pepper. Start mikseren for å blande sammen. Ha i 1 kopp linfrø (gjerne bløtlagt 12 timer), 1 kopp sesamfrø og ca 4 kopper kokosmel. Prøv deg frem til du får en klissete med sammenhengende konsistens. Bakes ut som pizzabunn på bakepapir og bakebrett. Skal ikke heves. Stekes i stekeovnen på ca 180 grader i ca 15-20 minutter.</p> <p>Ha på sunt pålegg, primært uten meieri-produkter, eks pesto, avocado og tomater.</p> <p>Avocado sandwich: Brødsiver eller knekkebrød med grønn pesto, avocado, tomater og urter eller krydder.</p> <p>Eggerøre med stekte grønnsaker og bacon: Kutt opp løk, champignon, grønnkål og vårløk og stek det i kokosolje eller rapsolje og ha på litt salt og pepper. Pisk sammen 2 egg og ha i 3 ss kokosmelk/-vann. Stek dette når grønnsakene er ferdig stekt, samt bacon, gjerne fra kylling eller kalkun. Kutt opp salat og legg på tallerken, sammen med litt salat, ruccola, spirer, reddik og avocado. Ha gjerne litt glutenfritt brød eller knekkebrød til med plantebasert smør.</p> <p>Grønnsakssuppe: Kutt opp 1 løk og stek den i kokosolje eller rapsolje. Kutt opp ulike grønnsaker etter ønske, eks gulrøtter, brokkoli, blomkål og champignon. Hell over 2 dl kokosmelk og ca 4 dl vann. Ha i salt og pepper. Kok opp under lokk i 10-12 minutter. Bruk stavmikser for å mose alt i sammen, Tilsett evt. mer vann om du vil ha suppen tynnere. Server gjerne med glutenfritt brød.</p> <p>Ønsker mer energi kan kyllingbiter eller linser være fint å varme opp ved siden av og ha oppi suppa til slutt.</p>	<p>Frukt- grønnsaksfat: Kutt opp et utvalg frukt og grønnsaker, eks. banan, epler, kiwi, tomater, gulrøtter, paprika og stangselleri.</p> <p>Grønn smoothie: Bruk minst tre ulike grønnsaker, eks. avocado, grønnkål, agurk, spinat, brokkoli, squash, grønn paprika og ferske urter. Ha i ingefær, samt evt. noe som kan gjøre smaken søtere; kiwi, banan, mango, melon, mynteblader, dadler og bær. Ha i knust is, og evt. litt kald juice.</p> <p>Rød smoothie: Rødbet, avocado, bringebær, jordbær, ingefær, spinat, knust is og evt. litt kald juice.</p>	<p>Omelett: Kutt opp løk, kylling bacon, ruccola og spinat og stek det litt i varm stekepanne. Pisk sammen 2-3 egg, bland gjerne i litt kokosmelk/-vann og helle dette over grønnsakene i stekepannen. Stek til eggeblandingen er stiv. Del gjerne opp omeletten underveis og snu for å steke på begge sider, evt. sett på et lokk og la det stå en liten stund på svak varme.</p> <p>Lapskaus: Finn frem ulike rotgrønnsaker; eks kålrot, sellerirot, persillerot, pastinakk og gulrøtter. Kutt passe mengder av dette og ha det i en stor kjele, sammen med 1 liter vann. Sett på varme og legg på lokk. Kutt opp 1 løk og ha i kjelen. Ha i 1 grønnsaksbuljong og litt salt og pepper. Gjerne også litt andre urter etter behov. Finn frem 3 kyllingfileter og del dem i mindre biter. Legg kyllingbitene på toppen av grønnsakene og legg på igjen lokket. La lapskausen stå under lokk på lav varme i ca 4 timer, evt. noe høyere varmere i ca 1 time. Rør litt forsiktig etter en stund. Vend kyllingen inn sammen med grønnsakene. Sjekk at grønnsakene er møre og kyllingen gjennomdampet. Server gjerne med hjemmebak glutenfritt brød med plantebasert smør.</p> <p>Indisk karri: Kutt opp 1 løk og stek den i kokosolje eller rapsolje, samt et utvalg krydder; 5 SS karri, litt timian, basilikum, oregano og hvitløk. Kutt opp ulike grønnsaker etter ønske, eks gulrøtter, paprika, champignon og vårløk. Ha alt i kjelen og hell over 4 dl kokosmelk og evt. litt vann etter ønske. Ha i salt og pepper. Kok opp under lokk i ca 15 minutter. Velg om du vil ha kyllingfilet kuttet i biter (stekes/dampes), scampi, kamskjell, linser eller annet du liker. Dette has i gryta mot slutten av koketiden. Server gjerne med kokt couscous, sort ris eller quinoa.</p> <p>Vegansk «hamburger» 1 pakke bønner og 1 pakke kidney bønner, som gjerne skylles og kokes 10-15 minutter. Sil av og ha i foodprosesser, sammen med 1 hakket løk, 1 dl linfrømel og 1 dl sesammel, 5 ss rapsolje, salt, pepper, timian, oregano og basilikum. Mos alt godt sammen og bak ut som hamburgerkjøtt. Stekes i stekepannen på middels varme på begge sider. Server med frisk salat ved siden av. Gjerne med en god barbeque saus og «Planti Alternativ til rømme»</p>	<p>Yoghurt og bær bolle: 2-3 sorter bær, eks. blåbær, bringebær og bjørnebær, hasselnøtter, valnøtter, linfrø, chiafrø og kokosyoghurt, eks fra Planti eller Berit Nordstrand.</p> <p>Grønn smoothie: Bruk minst tre ulike grønnsaker, eks. avocado, grønnkål, agurk, spinat, brokkoli, squash, grønn paprika og ferske urter. Ha i ingefær, samt evt. noe som kan gjøre smaken søtere; kiwi, banan, mango, melon, mynteblader, dadler og bær. Ha i knust is, og evt. litt kald juice.</p> <p>Rød smoothie: Rødbet, avocado, bringebær, jordbær, ingefær, spinat, knust is og evt. litt kald juice.</p> <p>Nøtter: Lag deg en skål med blanding av eks hasselnøtter, valnøtter og macadamianøtter.</p> <p>Glutenfritt brød m/pålegg: Bruk eks plantebasert smør, noen salatblader og kyllings kinke.</p> <p>Avocado sandwich: Brødsiver eller knekkebrød med grønn pesto, avocado, tomater og urter eller krydder.</p>

Arbeidsbok modul 3

Leksjon 18: Refleksjonsoppgave:

1. Se på tips til måltider på neste side
2. Begynn å planlegg dine egne måltider for dagene fremover. Ved å planlegge blir det lettere, for da kan du handle inn og være forberedt. Det vil gjøre det lettere å gjøre det du har lyst til fremfor å fortsette med vaner du ønsker å endre på.
3. Hva er 1-2 ting jeg vil gjøre umiddelbart for å forbedre mitt kosthold?
4. Hva ønsker jeg å oppnå med kostholdsendringer i løpet av det kommende året?

Arbeidsbok modul 3

Leksjon 19: Fysisk test:

Her kan du notere deg resultatene av den fysiske testen. Kommenter kort hvordan du gjorde øvelsene, for eksempel om du tok push-ups med knærne i gulvet eller ikke. Du kan komme tilbake og ta testen flere ganger i ukene fremover for å se din utvikling.

Aktivitet	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6
Ta så mange pushups du kan på 1 minutt. Kommenter hvordan øvelsen ble gjennomført.						
Ta så mange squats du klarer på 1 minutt, hvor du bøyer deg ned til 45 graders vinkel i knærne.						
Ta så mange burpees du klarer på 1 minutt. Kommenter dersom du ikke gjør burpees som vist i video.						
Stå i planken så lenge du klarer. Kommenter om du tar planken med knærne i gulvet eller strake.						

Min ambisjon for fysisk aktivitet

Noter dine refleksjoner om din fysiske form, om det å være fysisk aktiv, samt hva du ønsker å gjøre videre for å ha et aktivitetsnivå som hjelper deg til å ha en kropp og en energi til det som er viktig for deg.

Min plan for fysisk aktivitet

Når	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Ettermiddag							
Kveld							

Min plan for fysisk aktivitet

Eksempel 1

Når	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	15 minutters gåtur		15 tøyning / lett yoga		15 minutters gåtur		
Formiddag							1 times gåtur
Ettermiddag		15 minutter Isometrisk styrketrening		4 minutter Tabata		Organisert trening, eks dans	
Kveld							

Eksempel 2 på plan for fysisk aktivitet

Når	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	15 minutters gåtur		15 tøyning / lett yoga		15 minutters gåtur		
Formiddag							1 times gåtur
Ettermiddag		15 minutter Isometrisk styrketrening		8 minutter Tabata	1 times aktiv husarbeid	1 times organisert trening, eks dans	
Kveld		10 minutters kveldsyoga / tøyning					10 minutters kveldsyoga / tøyning

Eksempel 3 på plan for fysisk aktivitet

Når	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	30 minutters gåtur		20 minutters yoga		15 minutters gåtur		
Formiddag							1 times gåtur
Ettermiddag		30 minutter Isometrisk styrketrening		8 minutter Tabata	1 times aktiv husarbeid	1 times organisert trening, eks dans	
Kveld		Rolig kveldsyoga / tøying					Rolig kveldsyoga / tøying

Eksempel 4 på plan for fysisk aktivitet

Når	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	30 minutters gåtur		30 minutters kondisjonstrening (løping, aerobics, spinning/sykling e.l.)		15 minutters gåtur		
Formiddag							2 times gåtur
Ettermiddag	8 minutter Tabata	30 minutter Isometrisk styrketrening		20 minutters yoga 8 minutter Tabata	1 times aktiv husarbeid	1 times organisert trening, eks dans	
Kveld		Rolig kveldsyoga / tøying					Rolig kveldsyoga / tøying

Arbeidsbok modul 3

Leksjon 20: Refleksjonsoppgave:

1. Hvilke refleksjoner gjør du deg etter å ha sett videoen om søvn?
2. Er det noen av tiltakene anbefalt i videoen du tenker kan være gode for deg å prøve ut, som kan bidra til god og nok søvn?
3. Hvilke refleksjoner gjør du deg etter å ha hørt Sissels historie?
4. Hva er dine mål for søvn og rekreasjon?
5. Er det noe du tenker er viktig for deg å gjøre for å beskytte din søvn som om det var noe av det viktigste?

Arbeidsbok leksjon 3

Leksjon 21: Refleksjonsoppgave:

1. Ønsker du å ha en god helse? Hvorfor/hvorfor ikke?
2. Hva er god helse for deg?
3. Hvilken betydning har din helse for din livsmestring og livskvalitet?
4. Hva konkret ønsker du å gjøre for å forbedre helsa di i året som kommer? NB! Vær gjerne ambisiøs, men pass på at du gjør små endringer kontinuerlig, så du etablerer de som vaner etter hvert.
5. Hva vil det bety for deg om du klarte å gjøre disse endringene? Se gjerne deg selv 1 eller flere år frem i tid.

Fokus og prioriteringer (uke _____ år _____)

Fokusområder (livshjul)	Aktiviteter (hva og når)	Ønsket resultat (hvorfor er dette viktig)
Meningsfull hverdag og bidra til andre		
Læring og utvikling (skole/jobb/privat)		
Relasjoner (familie/venner/partner/kollegaer)		
Økonomi (materialistisk trygghet)		
Fysisk helse (kropp/energi/overskudd)		
Mental helse (selvfølelse/balanse/tilfredshet)		
Interesser og hobbyer		
Ha det gøy (opplevelser/reiser/nye ting)		