

# Frosseri och stillasittande är inte livskvalitet

Vad är det egentligen som händer med oss svenskar så fort solen kikar fram och ordet semester yttras? Grill, rosévin, öl och "skit i allt" i fem veckor? Vi verkar ju ha någon speciell "semesternerv" eller drabbas av någon "semesteråkomma" så fort vi checkar ut från kontoret och vet att vi inte ska återse våra kollegor på över en månad. När det blir semester och sol är det som att vi svenskar glömmer all sans och balans och får behov, eller tror, att vi måste kompensera åtta grå månader med flintastek, bearnaisesås och obscena mängder alkohol. Ät-så-mycket-du-vill-av-allt-du-känner-för-för-nu-är-det-sommar-och-då-ska-man-få-passa-på-och-du-behöver-inte-heller-röra-på-dig-inte-mer-ännödvändigt-i-alla-fall. Ett fenomen eller åkomma, vilket man föredrar att kalla det, som sker i cykler under året. Juni, juli och en bit in i augusti är det paltkoma som

gäller. September, oktober och november stegas träningen upp, lite som försäsongen inför hockey-VM, för att sedan i december förvandlas till VM i julbord, julhandling och frosseri på glögg och pepparkakor. Våldigt likt "semesteråkomman" ät-så-mycket-du-vill-av-allt-du-känner-för. Samt att jag båda gångerna får jaga mina pt-kunder och hör samma ursäkter. "Jag hinner inte." Ny säsong börjar och i januari är det hårdträning som gäller. Hårdträning och sallad och morötter ända fram till maj

när den första solen kikar fram. Där någonstans börjar det glesna på gymmen och rosévinet korkas upp och nya utemöbler inhandlas. Paltkoman börjar så sakteligen infinna sig.

Det är vi svenskar i ett nötskal. Att bara släppa allt och frossa och lata sig och kalla det för livskvalitet, att "man är värd att unna sig". Att sitta still och äta allt och för mycket är i längden bara att straffa sig själv



Frida A. Werander arbetar som personlig tränare på Nordic Wellness i Stockholm och Göteborg. Hon är även utbildad mental coach och driver egna företaget In Mood, där hon bland annat föreläser om kost, träning och mental inställning samt hur man får ihop sitt livspussel och går från soffpotatis till träningsnörd. På sin fritid håller hon även på med stand up – och inte sällan handlar det även då om just träning! Spana in Fridas blogg på [halsaochfitness.se](http://halsaochfitness.se).

med extra kilon och ge sig själv en lång, lång uppförbacke när man väl ska börja träna. För är det någon gång det faktiskt finns tid till att röra på sig och världens utbud av frukt och grönt så är det just på sommaren. Ändå är det nog hälften av mina kunder som i genomsnitt kommer tillbaka efter semestern med plus två kilo. Efter jul och nyår brukar det vara 2,5 kilo. Dessutom allt för ofta på dem som

faktiskt vill gå ner i vikt.

Vad ska man göra för att undvika att drabbas av "oform" och paltkoma under semestern? Bestämna sig för att det inte ska bli så, säklart! Anamma inställningen att komma i bättre form under semestern än innan. Fatta vilken lycka om det skulle vara så och det är ju fullt möjligt utan några jätteuppsifringar eller att riskera att bli en träkmåns när alla andra dricker och frossar. Ät frukt till efterätt. Låt några dagar i veckan vara vita eller lura dig själv genom att spetsa vinet med vatten eller lightläsk. Hoppa, skutta, bada, cykla, spring eller något annat som inte bara är att ligga still en halvtimme om dagen. Egentligen vet de flesta vad de ska göra men det är bekvämare att bara släppa allt. Det enda då som är skillnaden som gör skillnaden är att faktiskt på riktigt verkligen bestämma sig för att bli en hurtbulle under semestern istället för en soffpotatis!



43 % av de svarande i Hälsa & Fitness webbundersökning ser alkohol som sin största sommarfrestelse.

AV: Frida A. Werander