

lifestyleEXPO



Bliv beriget og inspireret til en sundere og mere aktiv livsstil.

LifeStyleEXPO er en helseudstilling, som tilbyder dig et gratis sundhedstjek samt rådgivning.

Konceptet bygger på otte enkle helseprincipper, som kan forbedre din helse og bidrage til en bedre livskvalitet.





"Uden sollys ville der ikke findes liv på jorden."

Solskin

Fordele ved vegetarisk kost

- Mindre kolesterol i vegetarisk kost
- Fiberrig
- Lavt fedtindhold
- Mindre kalorieindhold
- Rig på fytokemikalier

Tips om ernæring

- Spis frisk frugt og friske grøntsager hver dag
- Spis flere fuldkornsprodukter og nødder
- Spis mindre fedt, sukker og salt
- Spis til bestemte tider og undgå at småpise mellem måltiderne
- Spis mere fiberrig kost og mindre af forarbejdede madvarer
- Gør morgenmåltidet til dagens vigtigste måltid



Ernæring

"Gør maden til din medicin."



Luft

"Vi kan leve i ugevis uden mad, i dagevis uden vand, men kun i få minutter uden luft."

Fordele ved frisk luft

- Er afslappende for kroppen
- Hjernen får mere ilt, så man kan tænke klart
- Hjælper med til at forebygge infektion i luftvejene
- Giver bedre søvn
- Blodet bringer mere ilt til alle kroppens organer
- Hjælper hjernen med at slappe af
- Dræber bakterier
- Hjælper med til at rense lungerne
- Styrker immunforsvaret

Tips til at få frisk luft

- Træk vejret gennem næsen
- Undgå stramtsiddende tøj
- Motioner i frisk luft
- Sov med åbent vindue



"Vi er skabt til at bevæge os."

Motion

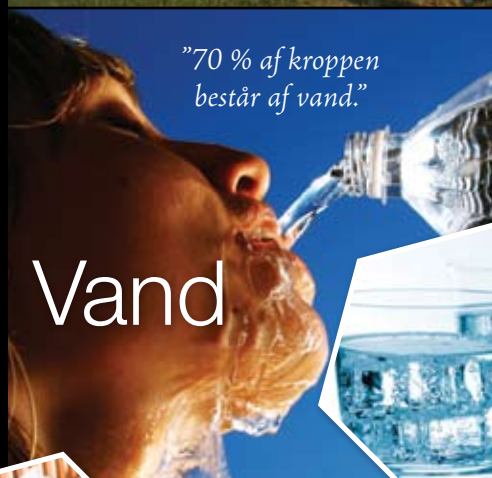


Fordele ved motion

- Forbedrer blodcirkulationen
- Sænker højt blodtryk
- Reducerer risikoen for hjertesygdomme
- Styrker immunsystemet
- Beskytter mod infektioner
- Forbedrer koncentrationen
- Øger velbefindendet
- Nedsætter tendensen til angst og depression
- Mindsker stress
- Giver bedre søvn

Tips om motion

- Motioner mindst 30 minutter sammenlagt hver dag
- Korte træningsperioder i løbet af dagen kan lægges sammen til totalt 30 minutter



"70 % af kroppen består af vand."

Vand



Fordele ved at drikke vand

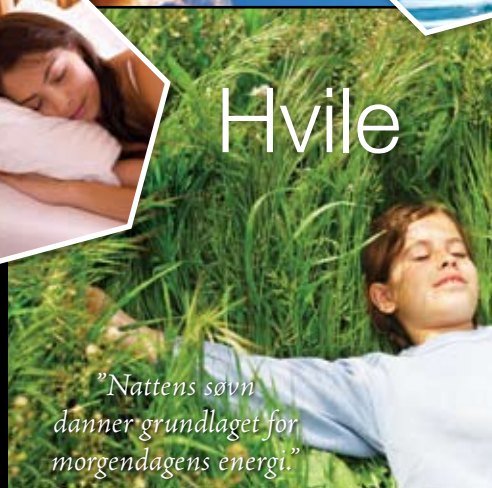
- Reducerer risikoen for hjerte-karsygdomme
- Mindsker træthed
- Leder affaldsprodukter ud af kroppen
- Bidrager til at forhindre nyresygdomme
- Forbedrer koncentrationen

Tips om at drikke vand

- Begynd dagen med at drikke 2 glas vand
- Drik 8-10 glas vand hver dag
- Undgå at drikke til maden
- Undgå læskedrikke, kaffe og sort te



Hvile



"Nattens søvn danner grundlaget for morgendagens energi."

Fordele ved hvile og søvn

- Øger koncentrationen om dagen
- Øger indlæringsevnen
- Styrker immunforsvaret
- Øger evnen til at håndtere stress og smerte

Tips om hvile og søvn

- Prøv at opnå 7-8 timers søvn
- Spis ikke senere end 4 timer før sovetid
- Du får mest udbytte af søvnen ved at være i seng kl. 22
- Undgå alkohol, nikotin og kaffe
- Åben vinduet for at få frisk luft
- Hav fred i sindet, når du lægger dig til at sove
- Tag små pauser i løbet af dagen, så klarer du mere og arbejder mere sikkert
- Slap af ved at gå en tur
- Det er livsvigtigt at tage en hviledag hver uge

Mådehold



"Mådehold er at undgå det, som er skadeligt, og at bruge det, der gavner, fornuftigt."



Fordele ved at undgå skadelige ting som tobaksrøg, alkohol og stoffer

- Flere penge til det, der gavner
- Mere kvalitetstid til familie og venner
- Mindre risiko for lungekræft, hvis man ikke ryger

Tips til hvordan man bryder en vane

- Tænk på de negative konsekvenser af handlingen
- Erstat gamle vaner med nye og bedre
- Giv ikke op, hvis det mislykkes
- Undgå alle situationer, som indbyder til den skadelige handling
- Tag imod støtte fra familie og venner
- Vær ikke bange for at søge professionel hjælp
- Stol på Guds kraft til at overvinde gamle vaner og modstå fristelser

Hvor gammel er du ... i virkeligheden?

- Videnskabelig forskning viser stadig tydeligere, at tidlig ældning og nedsat helbred for en stor del afhænger af, hvordan vi lever.
- Almindelige livsstilsfaktorer som overvægt samt for lidt søvn og motion kan gøre, at mennesker ældes hurtigere.

Tips til hvordan du lever længere

- Sov 7-8 timer hver nat
- Motioner regelmæssigt
- Ryg ikke
- Drik ikke alkohol
- Spis morgenmad hver dag
- Spis ikke mellemmåltider
- Hold vægten

Helsealder

"Gode sundhedsvaner kan give dig op til 30 års bedre helsekvalitet."



Tro



"Tro bygges på solide løfter."



Fordele ved at have tro

- Giver indre fred og stabilitet
- Giver styrke til at tilgive
- Gør vore relationer mere kærlige
- Hjælper os til at klare traumatiske oplevelser
- Hjælper os til ikke at bryde sammen trods uløselige problemer

Tips til at udvikle tro

- Troen vokser i takt med oplevelserne
- Bøn er som ilt for sjælen
- Husk, at Gud har omsorg for os ligesom en far
- Husk, at Gud ikke forlader os
- Du behøver ikke at være ensom



Hvad er LifeStyleEXPO?

LifeStyleEXPO er en ny type helseudstilling, udviklet af LifeStyleTV, hvor vi tilbyder dig et gratis sundhedstjek, der opfylder dine behov.

LifeStyleEXPO tilbyder måling af blodtryk, lungefunktion, kolesterol og blodsukker, kropsfedtanalyse, Harvard step test, Alameda Countys databaserede helsealder-udregning og gratis antistress massage.

At følge samtlige gode sundhedsvaner kan give dig op til 30 års bedre helsekvalitet.¹

Videnskabelig forskning viser stadig tydeligere, at for tidlig ældning og et dårligt helbred for en stor del afhænger af, hvordan vi lever. Almindelige livsstilsfaktorer som overvægt samt for lidt søvn og motion kan bevirke, at mennesker ældes hurtigere.

I et kendt forsøgsforløb fulgte man 7000 personers helsevaner gennem 9 år.² Denne forskning viste en klar sammenhæng mellem de syv helsevaner, som medregnes i helsealderprøverne og risikoen for en for tidlig død. Personer, som benyttede alle disse sundhedsvaner, levede i gennemsnit 10-12 år længere og havde endda en bedre livskvalitet.

Helsealder testen hjælper dig blandt andet til at beregne din nuværende helsealder ved at sammenligne dine egne sundhedsvaner med nutidige videnskabelige undersøgelsesresultater.

LifeStyleEXPO fokuserer på otte hovedfaktorer i relation til forebyggelse af sygdom samt fysisk og mental sundhed. Disse er solskin, ernæring, luft, motion, vand, hvile, mådehold og tro. Hvert område behandles ved forskellige stande, blandt andet ved hjælp af informationsmateriale, medicinske tests, og helserådgivning af professionelt personale vedrørende alt, lige fra sukkersyge til spørgsmål om vægt.

Aktiviteter ved hver stand indbefatter:

1. **Solskin** – Blodtryk
2. **Ernæring** – Kolesterol og blodsukker
3. **Luft** – Lungefunktion
4. **Motion** – Harvard step test
5. **Vand** – To glas vand
6. **Hvile** – Antistress massage
7. **Mådehold** – Kropsfedt
8. **Helsealder** – Beregnet helsealder
9. **Tro** – Rådgivning

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: *Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.*

2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: *Health and ways of living: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.*

Få mere information om LifeStyleEXPO, besøg: www.lifestyleEXPO.dk



Miljøvenlig
uden at det
koster ekstra!

Øko-Tryk
www.oko-tryk.dk



Adventistkirken er et Kristus-centreret trossamfund baseret på Bibelen. Vi er kendt for vores helhedssyn på mennesket, hvor det fysiske, mentale såvel som det åndelige er vigtige dele af en sund livsstil. Rundt om i verden driver Adventistkirken derfor mange hospitaler, klinikker og sundhedscentre. I Danmark ser vi det naturligt at være med til at sponsorere LifeStyleEXPO, ligesom mange af vores kirker er involveret som lokale arrangører af helseudstillingerne.

Læs gerne mere om os på:
www.adventist.dk







lifestyletv.dk

På LifeStyleTV får du inspiration og praktiske råd gennem interessante livsstilsprogrammer, som dækker alle aspekter af livet - set ud fra en kristen synsvinkel.

LifeStyleTV kan ses gratis døgnet rundt (24x7):

- Streaming på Internetet: www.lifestyletv.dk
- Via THOR5 satellitten, free-to-air
- Canal Digitals satellitpakker

LifeStyleEXPO
Organiseres af LifeStyleTV
i samarbejde med lokale
Adventistkirker.

LifeStyleTV
Box 75
242 21 Hörby
Sverige

Telefon +46 415 425 10
E-Mail expo@lifestyletv.dk
Web www.lifestyletv.dk
www.lifestyleEXPO.dk

Organiseret af

sponsor