

Nummer 1 2020

Krpps

terapeuten

TEMA

Barnens hälsa
– vårt ansvar!

Anna Bennich om
vår nya folksjukdom
– ensamhet

**KATARINA
WOXNERUD**
om mammakroppen

HELENA LUNDAAHL

satsar på utbildning i Dalarna

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Viktiga vägval och mål

I DENNA SISTA ledare tillåter jag mig själv att rikta ett stort tack till er medlemmar som är Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Utan er finns inget förbund. I samma anda vill jag lyfta personalen på kansliet och styrelsen som med sitt engagemang driver på förbundets verksamhet.

Vi kan lära mycket av de som lyckats bäst och en av dem är Michael Jordan, en av historiens absolut främsta idrottsmän. Michael Jordan brukar tillskrivas en enda mening som sammanfattar den mest grundläggande förutsättningen för hans framgång: "You must expect great things of yourself before you can do them."

Att ha modet att uttala en storslagen vision är fundamentalt för att kunna bli bäst, eller i varje fall bli bättre än tidigare. Men, det kräver mod att känna till sina nuvarande begränsningar och vara beredd att anstränga sig till det yttersta för förändring.

Vägen till framgång är aldrig spikrak. Vi kommer alltid att stöta på skarpa kurvor, uppförsbackar och hinder i takt med att världen runt om oss förändras. Ibland behöver vi vara

snabbfotade och beredda på att ställa om och utmana etablerade sanningar. Det kan vara faktiska "sanningar" eller mentala spöken, hinder som bara finns i våra hjärnor. Ett mål behövs alltid, för utan mål blir vägen framåt bara ett planlöst flanerande.

EN HÄRLIG TID I FÖRBUNDET

När jag anställdes i Kroppsterapeuterna (2011) fanns "bara" behandlande yrkeskategorier vilket gick stick i stäv med ett BOT-avdrag vars idé bygger på att avlasta sjukvården med friskvård. Så förbundet bestämde sig för att öppna upp för medlemskap inom hela ramen av begreppet hälsa: behandlingar, kost, träning och coachning vilket har varit mycket lyckat och är ett av förbundets **riktigt stora och viktiga vägval**. Det var en kursändring för såväl förbundet som för hela branschen. Kroppsterapeuterna är idag lika stort som alla de andra förbunden är tillsammans.

Läs fortsättning på Peter Feldts sista ledare som generalsekreterare för Kry på sidan 10, där han sammanfattar några av de milstolpar som förbundet gjort de senaste åren.



Vem har sagt något om hets och pekpinningar?

I STOCKHOLM HAR 10 procent av fyraåringarna (!) övervikt eller fetma. Siffran kommer från Barnhälsovårdens årsrapport för 2018 och omfattar drygt 25 500 barn som mätts och vägts på BVC.

Utvecklingen är förstås inte bättre bland vuxna, kvinnor i Sverige väger i snitt fem kilo mer nu än för 40 år sedan. Män väger åtta kilo mer. Över hälften av alla svenskar har övervikt eller fetma.

I flera år har forskare manat politiker till handling. Medan omkring 40 länder har infört sockerskatt på läsk och många länder jobbar aktivt med att bygga bort inaktivitet som en del av samhällsplaneringen och genomföra kampanjer med fokus på matvanor – så gör svenska politiker absolut ingenting. Eller jo, de talar om vad de INTE ska göra.

Folkhälsominister Lena Hallengren säger bland annat att det inte får bli "en moralfråga" eller "någon hets". (DN 2019-10-21). Nyligen tog en grupp hälsoekonomer fram en rapport på uppdrag av Folkhälsomyndigheten, där de kommer fram till slutsatsen att en skatt på läsk

skulle innebära bättre folkhälsa och mindre samhällskostnader. Även här duckar hon och avböjer intervju med Sveriges radio, men lämnar en skriftlig kommentar:

"Det får inte bara handla om pekpinningar kring att socker är dåligt eller att du borde äta mer grönsaker."

Omen stor del av problemet med övervikt och fetma i samhället hänger ihop med att vi äter för mycket socker och för lite grönsaker – ska vi då inte prata om det? Så länge vi inte gör det, innebär det stort mänskligt lidande för alla de barn som inte bara blir retade och som bävar för skolidrotten, utan som också löper en betydligt större risk att drabbas av allvarliga sjukdomar senare i livet. Och: Det skulle spara pengar för samhället. Bara gör't!

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 2/2020
är den 4 maj.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Helena Lundaahl

FOTOGRAF

Ulrika Eriksson

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta Print AB



Innehåll

Medlemsinformation	4
Inspirationsdagen 2020	8
TEMA Barnens hälsa	12
Medlem i Fokus: HELENA LUNDAHL	16
Sverigeresan: Peter Mellgren	20
Arbetsliv: Annica Ramde	22
Inspiration: Katarina Woxnerud	24
Ekonomi	26
Vetenskapsnotiser	28
Tio frågor om ensamhet	30
Sportiga snacks med Mia Hagenmalm	32



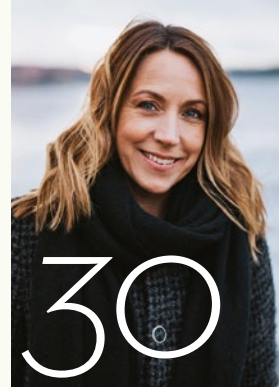
20



22



24



30



32

Sök Krystipendiet

ANSÖKAN Är du sugen på att studera eller kompetensutveckla dig? Sök Kryss stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut.

Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet.

Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet. Ansökningar tas emot året om.

Ansökan och mer information finns på hemsidan, www.kroppsterapeuterna.se

Medlemsträff för Rosenterapeuter

Nätverksgrupp Rosenmetoden bjuder in till medlemsträff på Hotel At Six i Stockholm den 29 mars, dagen efter Inspirationsdagen. Passa på att kombinera de två evenen! På träffen kommer information om höstens världskongress i Sarajevo att presenteras, men också information om Humanova som nu håller i utbildningen i Rosenmetoden samt senaste nytt från RI (Rosen Institute).

Anmälan och mer information finns på medlemsnätet under Nätverksgrupper/Rosenmetoden.

MEDICINSK MASSAGETERAPEUT NY YRKESKATEGORI I KRY

YRKESKATEGORIER Nu kan du som är utbildad till medicinsk massageterapeut (MMT) lägga till det som en egen yrkeskategori i ditt medlemskap.

Du kan antingen skicka in ditt diplom till info@kroppsterapeuterna.se.

se alternativt om du vet att du redan skickat in det till oss, ber vi dig mejla och göra oss uppmärksamma på det.

För att komma ifråga för denna yrkeskategori ska du ha utbildat dig till massageterapeut och sedan läst vidare till medicinsk massageterapeut.

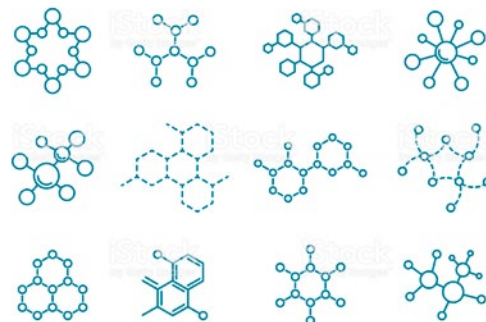
Fortbildning för shiatsuterapeuter

UTBILDNING Chris McAlister håller en heldags kurs för shiatsuterapeuter när Nätverksgrupp Shiatsu bjuder in till träff den 9 maj i Stockholm.



Tema för dagen är De fyra haven och hur kan vi tänka kring dem. Framför allt, hur kan vi använda dem praktiskt i våra behandlingar och i våra liv? Chris kommer att presentera en rörelsesekvens samt en behandlingsform för varje hav.

Anmälan och mer information finns på medlemsnätet under Nätverksgrupper/Shiatsu.



Hormoner i fokus på Inspirationsdagen

INSPIRATION Katarina Woxnerud, naprapat som specialiserat sig på kvinnors hälsa är en av föreläsarna på Inspirationsdagen den 28 mars. Hon kommer att tala om hormonella förändringar i vuxenlivet. Läs mer om henne och allt det andra som händer under Inspirationsdagen på sidan 8 i detta nummer av Kroppsterapeuten eller på hemsidan under Event. Sista anmälningssdag är 12 mars. Välkommen!



PATRIK CEDERMAN

Gör en aktivitet på Massagens Dag!

EVENT Som vanligt uppmärksammas Massagens Dag den 12 maj. Vi hoppas att så många som möjligt passar på att använda

sig av Massagens Dag för att marknadsföra sin verksamhet och för att uppmärksamma kroppsbehandlingar och friskvård.

Beställ en t-shirt!



Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se

Fråga Kryss ekonomiservice

Ställ ekonomifrågor gällande ditt företag! Eva Kosman, ekonomiansvarig på Kry svarar på dina frågor måndagar 13-15 på telefon 08-32 80 00.

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om? Har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma? Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av? Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Du är oförsäkrad vid vilande medlemskap

Att tänka på om du lägger ditt medlemskap vilande: Om du till exempel är föräldraledig, sjukskriven eller studieledig och lägger ditt medlemskap vilande är det viktigt att känna till att du då inte har någon som helst försäkring i ditt medlemskap. Det vill säga, har du en lokal, med egendom och inventarier är dessa inte försäkrade.

Viktiga datum 2020

Inspirationsdag med årsmöte	28 mars
Nätverksgruppen Rosenmetoden medlemsträff i Stockholm	29 mars
RiEN möte i Paris	maj
Nätverksgruppen yogamassage medlemsträff i Karlstad	2 maj
IASK-möte i Bergamo	3 maj
Nätverksgruppen Shiatsu Workshop i Stockholm	9 maj
Massagens dag	12 maj
European Shiatsu Congress i Amsterdam	4-6 september
ESF-möte Aten	23-25 oktober
Rosenmetoden världskongress i Sarajevo	5-8 november



ESF-möte i Bergamo

Chris McAlister, Kroppsterapeuternas internationellt ansvarige för shiatsu deltog på European Shiatsu Federations (ESF) styrelsemöte i Bergamo 18-20 oktober. Här kommer hans rapport från mötet.

"DET VAR EN mycket lyckad träff där vi hade gäster från både Italien och Storbritannien. Vi firade 25 år av europeiskt samarbete inom shiatsu och vi hade besök av Douglas Gattini, ESF:s första ordförande från 1995 samt Annie Cryar, utbildningsansvarig från Shiatsu Society Storbritannien (UKSS). Dessutom fyra medlemmar från styrelsen i det italienska förbundet (COS).

LÖRDAGEN ÄGNADES HELT åt EQF-frågan. Processen är långt gången i Österrike och de anser sig snart (våren 2020) redo att göra ansökan på nivå sex. Det kan verka högt men massage kommer förmodligen att placeras på nivå sex och

då är det ologiskt att shiatsu ansöker om till exempel nivå fem.

Det finns intresse från Tyskland att haka på, detta är extra intressant för att det skulle kunna innebära att GSD (Gesellschaft für Shiatsu Deutschland) åter blir medlemmar i ESF efter 17 års frånvaro.

Vi fick samma signaler från Annie Cryar gällande att UKSS vill förnya sitt medlemskap i ESF, det är bara pengar som står i vägen.

Apropå pengar diskuterade vi en ändring i medlemsavgifterna från och med nästa år för att underlätta medlemskap för dessa två länder samt eventuellt SPS-förbundet i Frankrike. Tyskland, Frankrike och Storbritannien anses vara tunga med-

lemmar så en sänkning av avgiften skulle innebära mycket mer kraft men med ungefär samma budget som nu.

IRENE NOLTE, ESF:s representant från belgiska shiatsuförbundet (BSF) har varit på en konferens i Bryssel. Hon träffade en rad intressanta och potentiellt inflytelserika människor inom EU och diverse hälsorelaterade organisationer. Konferensen handlade om reumatoid artrit och hon representerade då EFCAM.

Detta var första gången som någon annan än Seamus Connolly representerat EFCAM (och då ESF) på bra många år. Det verkar som om det kommer att fortsätta så ett tag framöver."

Helene Rühling, Kroppsterapeuternas internationella representant för zonterapi rapporterar från Nordic Reflexology Networks årliga möte den 31 januari.

NRN höll möte i Stockholm

VÄRDLAND I ÅR var Sverige och mötet var på Arlanda flygplats med deltagare från Sverige, Norge, Danmark och Finland. Här kommer en genomgång av vad som hänt i respektive länder sedan förra året.

Sverige har under året inte haft några större förändringar i sättet att arbeta. Vi inom förbundet har haft några träffar för våra zonterapeuter där vi har fortbildat oss inom vårt område.

Finland har däremot fått några nya organisationer, bland annat en som jobbar med ett forskningsprojekt på barn och kolik. Sami Saviainen som är NRN-representant från Finland är för närvarande den enda utbildaren i landet i zonterapi. Han arbetar kontinuerligt med att ta kontakt med universitet och läkarstuderande

för att få dom intresserade av zonterapi. Inte så stor respons än så länge men förhoppningsvis längre fram. För närvarande finns 600 zonterapeuter i Finland som är i ett förbund.

Danmark har stött på lite problem med den nya regeringen och deras Sundhetsstyrelsen. De har blivit föremål för granskning av sitt yrke och har blivit ombudda att skicka in alla sina betyg och utbildningar till Sundhetsstyrelsen. Forskningsanslag som de tidigare har fått har blivit stoppade. Den nya regeringen är väldigt negativ till KAM, (komplementär alternativ medicin). Totalt nio zonterapiorganisationer i Danmark har gått samman för att bli starkare och utforma nya sätt att jobba på. Vill man veta mer om vad som händer kan man gå in på www.zoneconnection.dk

Leila Eriksen som är oberoende forskare inom zonterapi berättade på vårt möte om de forskningskonferenser som hon varit på under året. Bland annat ICR, International Council of Reflexology i Alaska.

Norge NNH, Norska Naturterapeuters Huvudorganisation fyller 25 år i år. De har 27 olika behandlingsformer i sitt förbund. Norge har under några år tampats med ett sjunkande antal terapeuter men är nu på väg upp igen. De satsar stort på att få med så många olika terapiformer som möjligt och att gå ihop med andra förbund. Förbundsrepresentanter åker även landet runt för att möta upp befintliga medlemmar och även bjuda in nya.

Nästa möte inom NRN sker i Finland 2021.



PROGRAM INSPIRATIONS DAGEN

Lördag 28 mars

- 09.00 Registrering börjar i Kryss disk
- 09.45 Inspirationsdagen börjar – Peter Feldt hälsar välkommen
- 10.00 Föreläsning – "Hormoner, kroppen och förändringar genom livet" – Katarina Woxnerud
- 11.30 Kryss framtidsspaning – Peter Feldt
- 12.00 Lunch
- 13.00 Föreläsning – "Sjukt stressad" – Anna Bennich
- 14.15 Utställning med fika
- 16.45 Årsmöte
- 18.30 Fördrink och mingel
- 19.30 Middag med underhållning.

PLATS: Hotel At Six, Brunkebergs torg 6 Stockholm

PRIS: Medlem 1 250:- exkl moms, ej medlem 2 700:- exkl moms. Priset inkluderar lunch, fika, fördrink och middag.

BOENDE: Eftersom vi befinner oss mitt i Stockholms city finns ett stort utbud av boende i olika prisklasser. På hemsidans medlemsnät under Event/Inspirationsdagen 2020 ger vi några tips i olika prisnivåer för dig som behöver övernatta.

ANMÄLAN: Du anmäler dig till Inspirationsdagen på medlemsnätet på www.kroppsterapeuterna.se under Event/Inspirationsdag 2020. Här hittar du också mer information om dagens aktiviteter. Du kan också göra din anmälan till info@kroppsterapeuterna.se.

Obs! Anmälan är bindande.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.



Välkommen till Inspirat

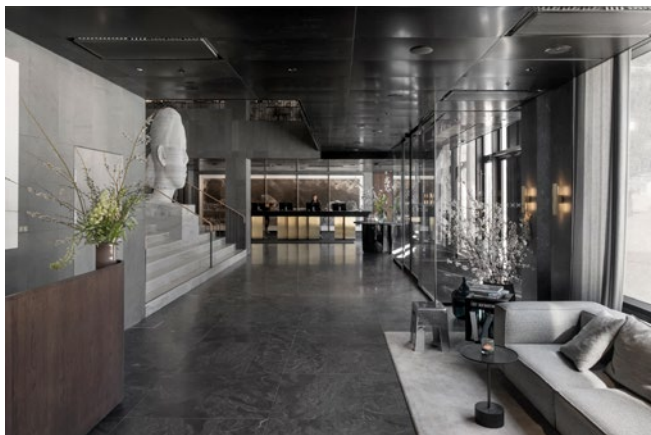
Kom och var med på vårens stora medlemseven

Inspirationsdagen 2020 äger rum på Hotell At Six, på Brunkebergs torg, mitt i Stockholms City. Hotellet är flerfaldigt prisbelönt för sin unika design och är något av en upplevelse i sig. Under en fullspäckad dag och kväll bjuds det på inspiration och nya kunskaper samt möjligheten att träffa och lära känna andra medlemmar i förbundet.

På programmet står två spännande föreläsningar. Psykologen Anna Bennich talar om stress och återhämtning. Naprapaten Katarina Woxnerud föreläser om hormonella förändringar i det vuxna livet. Båda föreläsarna vill involvera sina åhörare i samtal och diskussioner under föreläsningarna.

Inspirationsdagen bjuder också på utställning där Kryss affärsnätverk och samarbetspartners deltar. Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. På kvällen blir det mingel och middag med underhållning och Årets medlem kommer att utses.

Vi ses!



ANDY LIFNER.





ionsdag med årsmöte

den 28 mars 2020

Sista
anmälningsdag
12 mars!
1 mån av plats.

FEST!

På lördagskvällen blir det mingel, middag och underhållning. De som vill kan sedan fortsätta till någon av Hotel At Six barer eller ge sig ut i Stockholmsnatten för att festa vidare.

FÖRELÄSARE



TALAFÖRUM

ANNA BENNICH

Vår huvudföreläsare på Inspirationsdagen är Anna Bennich, psykolog med många års erfarenhet som föreläsare och expert i "Relationsakuten" i Nyhetsmorgon på TV4, skribent och återkommande expert i radio (till exempel i "Kropp & Själa" i P1 och Morgonpasset i P3) och tidningar. Hon driver eget företag och arbetar bland annat med stress, sömn, ångest och depression, men också med relationer/parterapi, ledarskap och livsstilsfrågor. Anna arbetar även deltid som HR-chef på ett medelstort byggföretag i Stockholm. Anna Bennich har skrivit böckerna "Sjukt stressad", "Vägen genom skilsmässan" och "Att vinna över ensamheten". I sin föreläsning kommer hon att tala om stress och återhämtning och vad vi konkret kan göra både för oss själva och för våra kunder, för att må bättre över tid.



PRESSBILD

KATARINA WOXNERUD

Katarina Woxnerud är leg naprapat med inriktning på kvinnors hälsa. Hon har arbetat kliniskt i 30 år och har under de senaste 15 åren allt mer fokuserat på kvinnans hälsa. Katarina har publicerat en rad böcker varav hennes senaste heter "Livet med klimakteriet". Katarina är grundaren av MammaMage som har appar och utbildningar, hon utbildar i anpassad fysiologi på Naprapathögskolan, hon har grundat och driver Hela Kvinnans Klinik tillsammans med kollegor och tillfrågas ofta som expert till radio, tv och tidningar.

Hennes föreläsning har en klinisk inriktning kring perioder med hormonella förändringar i det vuxna livet. Främst berörs kvinnans förändringar eftersom de varierar genom livets olika skeden mer än mannens, som exempelvis vid graviditet, förlossning, amning, klimakteriet. Vad händer i kroppen och hur påverkas strukturerna av de skiftande hormonerna? Vad ger det för effekt för kvinnan, för belastning/träning och för behandling?



ANDREW MEREDITH



PRESSBILD

Stort tack för den här tiden!

NÄR MAN TITTAR i backspegeln borde det förstås vara en självklarhet att alla grenar inom begreppet friskvård skulle representeras i ett BOT-avdrag för det handlar trots allt om nästan två miljarder kronor som staten ska satsa (och så får de tillbaka 12 miljarder). Men det är inte alltid så lätt att ta ett steg tillbaka för att få en helhetsbild, något vi trots allt har varit väldigt duktiga på under min tid i förbundet.

Det är rimligt att ställa sig frågan varför BOT-avdraget eller ett så kallat individbidrag (inom ramen för RUT) inte gått igenom, jag har själv gjort det många gånger under åren och på en direkt fråga får jag inget direkt svar från politikerna. Dessvärre är den smygande känslan att de inte tror vi är mogna uppgiften. Det är en anledning till varför jag har välkomnat KAM-utredningen som ju visade att alla våra (förbundets) yrkeskategorier höll måttet.

Jag har aldrig gett mig in i de hätska debatterna om tex alternativa behandlingsmetoder eller vaccinationer av den enkla anledningen att jag inte ser Krys medlemmar som ett alternativ. Vi är och förblir ett komplement till svensk sjukvård. Branschen gagnas inte av någon som motarbetar eller sprider huvudlösa påståenden och som inte har någon som helst källkritik. Vi måste helt enkelt lämna oseriöst gormande bakom oss och sluta sprida "jag-kan-behandla-allt/jag-vet-bäst"-mentaliteten. Ingen kan behandla allt. När den insikten sjunker in så kommer även politikerna tro på ett BOT-avdrag. Strategin att undvika att bli förknippad med bråkstakar, därfinckar och suspekta behandlingsmetoder ger faktiskt resultat. Det har vi visat åtskilliga gånger.

Jag har hela tiden trott (och gör det fortfarande) på ett BOT-avdrag men som lök på laxen har inte heller förutsättningarna i svensk politik varit de

bästa. Ibland är det inte bara målet utan snarare vägen dit som är minst lika viktig. Under de här nio åren har jag gjort oräkneliga möten på regeringskansliet och Kroppsterapeuternas namn och logga är inte längre okända.

Ett annat viktigt vägval för förbundets utveckling är det affärsnätverk av företag som vi knutit till förbundet sedan 2013. Förutom att affärsnätverket genererar en del pengar så ger det oss också sponsorer, annonsörer och viktigast av allt, en seriös samlingsplats för de aktörer som är verksamma i branschen. Dessa företag är också en del av branschen som skapar affärer och som ett paraply omger de förbundet med all sin värme.

En förutsättning för att utvecklas, oavsett individ eller förbund, är att känna till och försöka förstå sig på vad som sker i vår omvärld. Krys omvärldsbevakning leder fram till inte bara enbart ett viktigt vägval utan snarare 100-tals vägval genom åren. En del av dessa vägval är idag självklara som t.ex. att skaffa online bokningsverktyg som Bokadirekt. För bara fem år sedan träffade jag medlemmar som vägrade datorer men som idag inser fördelarna med digitaliseringen och vikten av att hålla sig ajour med sina kunders önskemål, vilket leder mig fram till inledningen till denna sista ledare från mig, det vill säga vikten av att ha mål och visioner. För om vi inte har några mål och inga drömmar så blir det bara ett planlöst sick-sackande.

Jag skulle vilja avsluta med att tacka för den feedback jag fått från så många medlemmar genom åren, och inte minst nu efter beskedet att jag slutar i förbundet.

Stort lycka till!

/Peter





Erika Graham,
forward i Brynäs IF:s damlag

THORNE

NSF - Certified for Sport



www.ekobutiken.se

Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

Ansök om återförsäljarkonto på www.ekogrossisten.se. kontakt@edura.se

Öka din lönsamhet!

**Fördjupa dig inom fler områden
och bredda din behandlingsmeny**

Utbilda dig till:

Yogalärare - 5 mars

Medicinsk fotvård - 4 maj

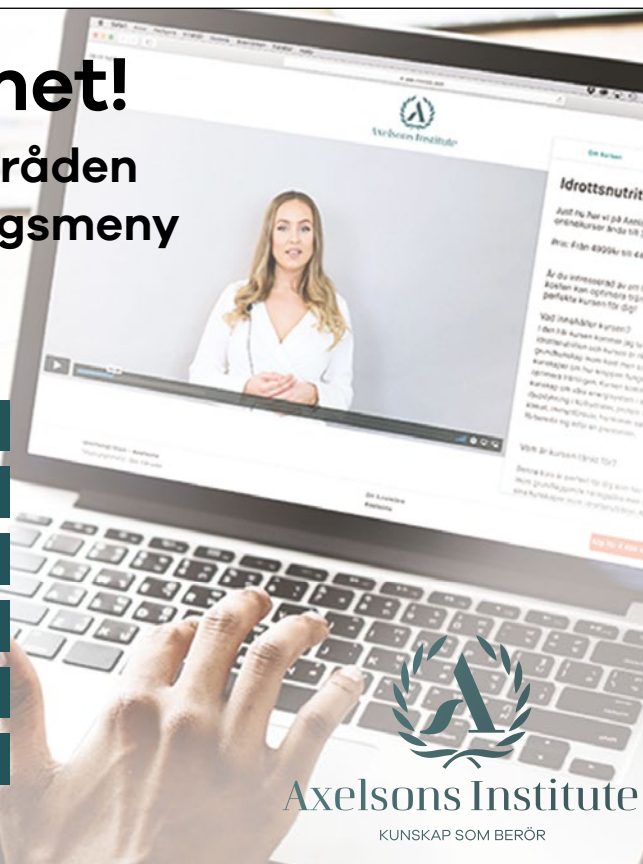
Spa-terapeut - 24 augusti

Friskvårdsmassör - 24 augusti

Zonterapi, introkurs - flera orter

Kostrådgivare onlineutbildning

axelsons.se 08-545 45 909



Axelsons Institute

KUNSKAP SOM BERÖR

Det var inte många årtionden sedan utgångsförbud var ett hot föräldrar kunde dra till med – och ibland verkställa – när barn inte gjorde som de blev tillsagda. Idag är utgångsförbud inget som skrämmer; svenska ungdomar är de mest stillasittande i Norden. Vad det innebär för vår framtida hälsa är svårt att överblicka.

DE STILLSAMMA BARNEN – VÅR TIDS STORA UTMANING

Världshälsoorganisationen rekommenderar att barn och unga ska vara fysiskt aktiva i minst en timme per dag. Det klarar bara två av tio unga i Sverige, och även om en timme kan tyckas mycket, så ska man ha i åtanke att det här gäller en fas i livet då man i regel är som mest aktiv. Och det vi gör i vår ungdom, präglar oss ofta längre fram i livet; den som är aktiv som barn, är sannolikt mer aktiv som vuxen, och tvärtom.

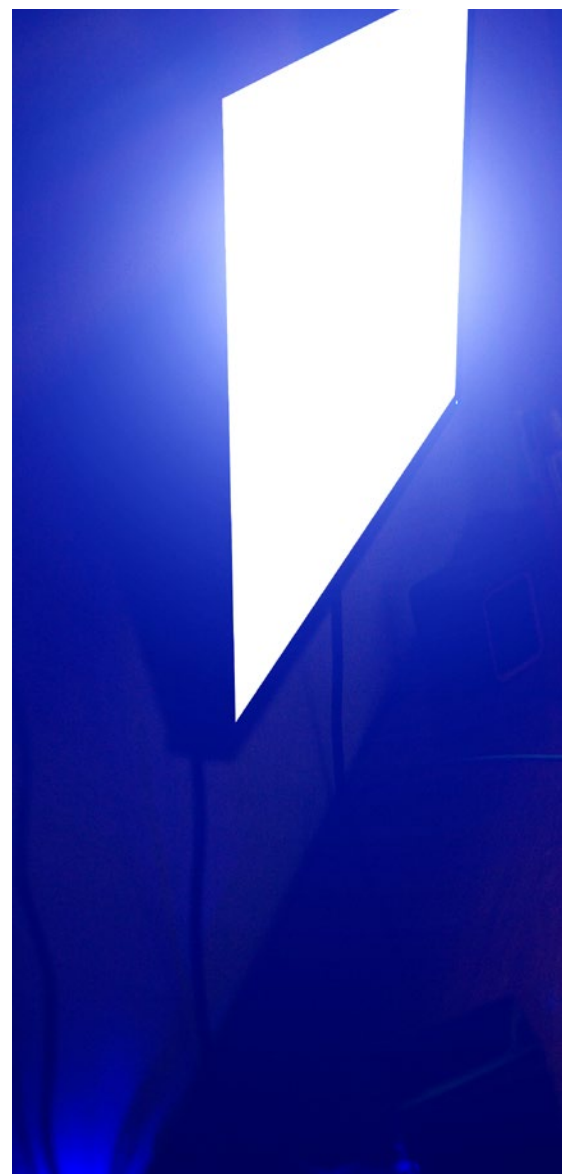
Oron för hur den här utvecklingen påverkar samhällsekonomin på sikt menar många forskare är befogad. För hur upprätthåller vi ett välfärdssystem där



Janna Hellerup och Anja Nordenfelt på En Frisk Generation hjälper familjer att få ett mer aktivt liv, med lek, rörelse och goda matvanor under ett år.

allt större andel drabbas av livsstilssjukdomar, samtidigt som allt färre kan förväntas klara av hårt arbete, som behövs både inom välfärden och andra sektorer, som exempelvis bygg?

En som vikt sitt liv åt att bromsa den här utvecklingen och bidra till att fler barn och unga får tillgång till en aktiv vardag, är hälsopedagogen Anja Nordenfelt. Hon är verksamhetschef för stiftelsen En Frisk Generation, som driver en verksamhet som går ut på att få hela familjer i rörelse, under ett helt år. Tillsammans testar man en mängd olika aktiviteter, föräldrar och barn tillsammans, och avslutar varje tillfälle med en gemensam





måltid eller en fruktstund. Bakgrunden är en studie som gjordes på Karolinska Institutet 2011, där det framkom att barn är mer stillasittande på kvällar och helger och att barnens spontana aktivitetsnivå sjönk vid tioårsåldern.

– Det är så verkligheten ser ut. Vi ville starta en riktad intervention, där fokus ligger på prevention, säger Anja Nordenfelt.

INTE ÖVERVIKTSBEHANDLING

Liknande upplägg finns bland annat i Danmark, där över 60 000 barn lider av kraftig övervikt och fetma och där programmen riktar sig just till just dessa familjer. En Frisk Generations program riktar sig till

alla, oavsett vikt, något Anja Nordenfelt framhåller är en faktor som gör att det inte blir stigmatiserat att vara med.

– Det är inte en del av en överviktsbehandling, utan det är en rolig aktivitet för hela familjen, tillsammans med andra familjer.

Barn till aktiva föräldrar har större chans att själva bli aktiva, kanske både inom idrotten och genom ett aktivt familjeliv. Men det ligger inte för alla föräldrar att spela fotboll, dra ut familjen på skidåkning eller friluftaktiviteter. Den verksamhet En Frisk Generation bedriver vill öppna möjligheter även för föräldrarna, något som i sin tur kan påverka både barn och vuxna.

– På så vis leder det till en hållbar livsstil både för vuxna och barn, även om det är barnen som är målet för vår verksamhet, säger Janna Hellerup, generalsekreterare för En Frisk Generation.

FYSISK OCH PSYKISK HÄLSA

Fysisk aktivitet har positiv inverkan på bland annat blodsocker, blodfetter, blodtryck och kroppsvikt, markörer som också är riskfaktorer för livsstilssjukdomar senare i livet. Även psykisk hälsa kan påverkas i positiv riktning. Just blodfetter och blodtryck kanske inte är ett så stort problem för de flesta tioåringar, inte ens för de som är minst ►

”Att genomföra ett program där vi kan ta emot 100 deltagare, kostar omkring en halv miljon. Mycket pengar för en kommun, men vad är det egentligen, om det kan bidra till en hjärtinfarkt mindre?”

aktiva. Men ungas psykiska hälsa utvecklas i en bekymmersam riktning. Enligt Folkhälsomyndigheten har andelen unga som återkommande drabbas av psykisk ohälsa fördubblats sedan mitten av 1980-talet och idag drabbas omkring hälften av alla 15-åringar. Huruvida det kan kopplats till ett ökat stillasittande är oklart, men skärmanvändningen tar tid, tid som annars kunde användas till spontan lek och annan aktivitet.

– Vi följer upp våra deltagare med enkäter före och efter varje genomfört program. En stor andel upplever att de mår betydligt bättre efter genomfört program. Vi kan också se att mängden måttlig till högintensiv fysisk aktivitet på helgerna ökade med 12 minuter, vilket är ganska mycket, säger Janna Hellerup.

LANDSBYGDEN HÅRDARE DRABBAD

Även om man kan tro att livet i staden är mer stillsamt än livet på landet, så visar flera undersökningar att så inte är fallet. En världsomfattande studie som publicerades förra året, och där svenska forskare ingått i forskargruppen, visade att såväl i Sverige som globalt är förekomsten av övervikt större på landsbygden än i städerna. Det finns anledning att tro att den utvecklingen även påverkar barn.

En annan oroväckande utveckling är att klyftorna växer mellan socioekonomiska grupper, där barn till föräldrar med lägre utbildningsnivå och inkomst har en större risk att drabbas negativt av livsstilen. När Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin för ett par år sedan illustrerade problematiken genom att visa hur hälsa och förväntad livslängd skiljer sig åt, beroende på var man bor utmed den röda linjen i Stockholms tunnelbana, blev det smärtsamt tydligt att

den som bor i välmående Danderyd kan förvänta sig omkring 18 år längre, än den som bor i linjens andra ände.

En variabel som ser ut att ha stor betydelse för barns fysiska aktivitetsnivå är om man idrottar och är föreningsaktiv eller inte. Mycket av den spontana lek och rörelse som var en naturlig del av barns vardag för ett par årtionden sedan, har minskat i takt med att datorer och telefoner lockar mer. Runt åldern 10-12 är läget extra sårbart, då idrotten i många fall allt mer övergår i elitsatsningar. Fotbollsakademier, tävlingsgrupper och likande

formeras och den som bara är med och spelar fotboll för att det är skoj, tappar lätt sugen om kamraterna går över till tävlingsgrupper.

Då det också sammanfaller med att många börjar gå hem själva efter skolan, från att ha varit på fritids som ofta innefattar fysisk aktivitet, är det här även en kritisk fas på flera sätt.

För den som inte ägnar sig åt idrott krymper tillfällena för fysisk aktivitet ytterligare och kanske behöver vi ”avsporfifiera” det här med att vara fysiskt aktiv. Allt räknas, vardagsrörelsen också.

Läs mer om stiftelsen En Frisk Generation på enfriskgeneration.se



– Dessutom har ytan barn får röra sig på generellt sett krympt. Det är inte lika vanligt att barn idag själva drar iväg till någon skog och leker, på det sätt vi i äldre generationer gjorde. Samtidigt minskar antalet aktiva transporter, många föräldrar skjutsar barn till skolan, säger Janna Hellerup.

En avhandling från Karlstads universitet visade nyligen att allt fler föräldrar kör sina barn till skolan, oavsett om vägen är kort eller lång. Samma studie visar också att barn som cyklar till skolan, är mer framgångsrika i sitt skolarbete – och dessutom har en fördel av att ha sällskap av sina kompisar till och från skolan, vilket ger social samvaro.

Just det att vara tillsammans med andra är en viktig del i ett aktivt liv. Det vet den som är föreningsaktiv och det är också en återkommande kommentar från deltagarna i En Frisk Generations program; att vara en del av något gemensamt.

– Många uppskattar att göra saker tillsammans, och lära känna andra, samtidigt som alla är med på sina villkor. Inga

förkunskaper krävs och nya kontakter knyts. På så vis finns det större samhällsvinster än ”bara” ökad fysisk aktivitet.

VIKTIGT – MEN INTE AKUT

Från samhällets sida är det ofta trögt att motivera satsningar på preventiva åtgärder, så länge läget inte är akut, eftersom det dels är svårt att snabbt se resultat, något som ofta är önskat i samband med ekonomiska satsningar.

– Att genomföra ett program där vi kan ta emot 100 deltagare, kostar omkring en halv miljon. Mycket pengar för en kommun, men vad är det egentligen, om det kan bidra till en hjärtinfarkt mindre? En hjärtinfarkt är betydligt dyrare för samhället, säger Anja Nordenfelt.

En viktig hörnsten i programmet som En Frisk Generation genomför är att äta en måltid tillsammans den vardag man ses. Helgaktiviteten avslutas med en frukstund.

– Maten är ju otroligt viktig för hälsan och för den som är överviktig kan det vara tungt att röra sig. Då kan det

vara nödvändigt att börja med maten. Vi äter inte bara tillsammans, utan pratar om vikten av att äta grönsaker, vad de har för positiva effekter och så gör vi små utmaningar där deltagarna ska testa en ny grönsak och så vidare, säger Janna Hellerup.

Även om det finns mycket som kan göras för att vända utvecklingen, ofta med ganska enkla medel och med många positiva bieffekter som ökad samvaro både inom familjen och med andra familjer är Anja Nordenfelt oroad inför framtiden:

– Vi kan nog inte föreställa oss vad det innebär för samhället på sikt om vi fortsätter som vi gör. Det blir ju en oerhört tung börda för vården att ta hand om, så förebyggande insatser är nödvändigt.

EN FRISK GENERATION

Stiftelsen är grundad av Prins Daniel tillsammans med KI, företag och organisationer. Verksamheten bygger på ett år långa interventioner, där hela familjer träffar två gånger per vecka för att vara aktiva tillsammans. ●

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

DJO Global
Helhetshälsa
IKSU Hälsa AB
Infibra
Irradia AB
KFI Spa Management AB
Medema Physio AB
MIMASS AB
Nannic
Royal Rest AB
Selma Spa
Sturebadet
Trosa Stadshotell & Spa
Valei
Yasuragi
Axelsons Institute
Axelsons PT Education
Bergklint Education

Diplomera

Everyday Yoga Teacher Training
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Hooks Herrgård
Integrativ Zonterapi
Intensive Kost
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yogaworld
Konditionsidrott
Kundaliniakademien
Lenas Hatha Yoga
My Spirit Yoga Livshälsa
Molkoms Folkhögskola
Naturmedicinska Akademien
Nordiskt näringscenter
Näringsmedicinska skola
Paleo Institute

Pharma Nord

Physio Education
Pro Athlete
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Academy Spa and Beauty
Seasonal Yoga
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademien
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sundakliniken
Svenska Hälso teamet
Svenska Näringsakademien
Sverigehälsan
The Academy
Vedic Akupunkturskola
Åsa Folkhögskola
Örnsköldsviks Folkhögskola

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildningar" på kroppsterapeuterna.se



Helena Lundaahl: "Att vara företagare är ett livslångt lärande"

Helena Lundaahl ville växla upp sin verksamhet och anställa personal, men att hitta personer i närheten som håller måttet tog mycket tid. När hon väl fick några bra ansökningar, vågade hon inte annat än att anställa två av dem. Nu utbildar hon själv framtidens massageterapeuter.

Att växla upp för att kunna anställa är en sak. Att hitta rätt personer när man väl bestämt sig för att anställa är en annan. För Helena Lundaahl var det en nödvändighet att anställa, då väntelistan växte och ambitionerna var stora.

I början gick det bra med en anställd. Men snart skulle det behövas en ersättare och det var då vägskalet kom: I början var det svårt att hitta kompetent personal och efter ivrigt letande fick hon ett par bra ansökningar och då vågade

hon inte annat än att anställa dem. I dag har hon tre anställda och har sin huvudsakliga praktik i Säter. Dessutom har hon en filial i Falun, där hon själv bor sedan fem år tillbaka.

– Det är ändå bra att ha praktiken i Säter, för där finns det inte så många terapeuter som det gör i Falun.

Allt eftersom åren gått, har behovet av nya kollegor ökat än mer. Helenas egna väntelista är i nuläget sju veckor och de anställda har också långa väntetider. Samtidigt har det inte varit så lätt att hitta bra terapeuter att anställa.

– Det finns många bra massörer, men de måste ju också vara rätt utbildade, annars kan jag inte försäkra dem via Kroppsterapeuterna.

Medan hon gick och grunnade på hur hon skulle kunna lösa det, gick hon själv en kurs i kreativt entreprenörskap och efter det påbörjade hon en utbildning i akupunktur. Där mötte hon Susanne Körnvik Lindström som är hennes lärare och numera kollega.

Det ledde till att de gemensamt skapade en ny utbildning till massageterapeut

i Leksand, som ges på deltid under åtta månader fördelat på två terminer.

– Det ska bli jättespännande. Självklart finns det ju anledning att fundera på om det är det här jag ska göra; gräver jag min egen grav genom att skaffa mig en massa konkurrenter? Men nej, det behövs många fler som kan jobba här, så det är helt rätt. Kanske innebär det att jag själv kommer att kunna gå ner och jobba heltid snart, säger hon och skrattar.

"Gräver jag min egen grav genom att skaffa mig en massa konkurrenter?"

Och det ligger en hel del i det där med att det finns utrymme för många att jobba med massage i Dalarna. Det finns bra förutsättningar för idrott av alla de slag, skidor, ultralöpning, skridskor, hockey, fotboll, innebandy, alpint, orientering, mountainbike och cykling är bara några av de grenar som lockar utövare som behöver behandlingar.

– Många är ju vad jag kallar elitmotionärer, alltså människor med helt vanliga jobb, som också satsar inom sin idrott. Många har krav från medspelare, tränare ►

HELENA LUNDA AHL

GÖR: Driver HeLi Sporthälsa AB i Säter och Falun. Initiativtagare till en nystartad massageutbildning i Leksand, tillsammans med Susanne Körnvik Lindström, akupunktör och naprapat.

ANTAL ÅR I YRKET: 16

”Jag satte en ganska hög ribba för mitt eget arbete direkt, jag vill kunna se resultat på en eller två behandlingar. Det löser sig inte alltid snabbt, men det ska hela tiden leda till förbättring.”

och sponsorer att de ska kunna prestera, de måste vara på topp. Då har man inte ”råd ” att vara skadad. För mig passar det utmärkt för det innebär att jag säl- lan ger en helt vanlig helkroppsmassage, utan alltid ger mer riktade behandlingar vilket innebär att vara uppdaterad och påläst. Den här kundkategorin är oftast väldigt noga och det innebär att jag måste vara skärpt och på topp.

Om det är idrottande personer som söker sig till henne eller hon som sökt sig till dem, är svårt att säga. Sannolikt är det en kombination. Förutom att hon är medicinsk massageterapeut har hon en idrottsmedicinsk utbildning från Lillsved och har tidigare varit ordförande i Dala massageteam, som ger behand- lingar i samband med idrottsevenemang som bland annat O-ringen, Vansbrosim- ningen och Vasaloppet.

INULÄGETLIGGER fokus på att färdigstäl- la utbildningsmaterialet till utbildning- en och ta in anmälningar, utbildningen driver hon tillsammans med Susanne Körnvik Lindström. Hon i sin tur har en bakgrund som naprapat och de har båda läst kreativt entreprenörskap, så de vet båda två att det gäller att renodla sin verksamhet och satsa på det som ger mest behållning både företagsmässigt och personligt.

– Att vara företagare är ett livslångt lärande, där man kan påverka sin egen utveckling, men man kan ändå behöva hjälp och stöd från andra. När jag skulle göra min första anställning, till exempel, hade jag en mentor från Almi, som gav mig stöd och råd och mod. Jag hade ald-



rig vågat satsa så stort annars, men när jag fick hjälp att göra det helt konkret, som hur mycket vi måste dra in varje månad för att täcka löner och andra omkostnader, så blev det genast lättare.

Hon betonar också vikten av att fylla på med egen utbildning och hon har själv, förutom den idrottsmedicinska utbildningen utbildat sig bland annat i laser och kinesiology tejpning, där hon själv också håller kurser.

OCH ÄVEN OM företagsmassage är stommen i företaget, med kunder i bland annat Säter, Borlänge, Hedemora, Falun, är hon inte själv ute och masserar på företag lika mycket längre.

– Det är en fördel med att ha anställda. Företagsmassage är mest kunder utan direkta problem, de vill ha en stunds avkoppling och avspänning i spända axlar och nackar. De som kommer till mottagningen har ofta mer specifika problem och behöver mer terapeutisk behandling och det är en större utmaning.



Och utmaningar passar henne bra:

– Jag satte en ganska hög ribba för mitt eget arbete direkt, jag vill kunna se resultat på en eller två behandlingar. Det löser sig inte alltid snabbt, men det ska hela tiden leda till förbättring. Blir det inte det, så rekommenderar jag klienten att gå till en annan behandlare, en osteopat eller fysioterapeut, till exempel. Jag säger ock-

så direkt om det är behandlingsbart eller inte och det är en ärlighet som jag tror får kunderna att känna sig trygga i att de får den hjälp som är rätt för dem. Det är inte konstigare än att jag själv skulle vilja ha det så om jag sökte hjälp, och som kund vet man inte alltid själv vad man behöver. När de sedan är färdigbehandlade vill de ofta fortsätta att gå på behandling för att underhålla sina kroppar.

EFTER MÅNGA ÅR i yrket har hon också lärt sig att förstå vikten av samarbetet mellan terapeut och klient, för att få bästa resultat:

– Ibland måste jag vara lite hård. De kunder jag har, har ofta skador av olika slag. Då funkar det inte att de lägger sig på bänken och tror att jag ska fixa dem, de måste göra övningar hemma också, annars tar det längre tid att skapa resultat. Det har väl inte alltid varit så lätt att våga vara tydlig med det, men jag ser ju att det är när jag gör mitt jobb och kunden sitt, det är då det blir resultat. ●

LIQUIDERMA
massageprodukter
av högsta kvalitet
för proffs!

**Beställ idag! Fri frakt
över 2800 kr.**



fysituote.se

 **Fysituote**

+358 44 515 4022

Peter Mellgren:

”Stroken blev starten på en ny karriär”



Peter Mellgren jobbade sedan många år som administratör på Arbetsförmedlingen och hade bara varit på massage två gånger i hela sitt liv. I jakten på en bra utbildning till sin sambo som skulle flytta till Sverige, insåg han att han hittat sin egen drömutbildning: Massageterapeut.

Tanken var att han skulle ha en mottagning i hemmet, som komplement till det vanliga jobbet som administratör. Men livet ville annorlunda och när Peter drabbades av en stroke, var det inte längre ett alternativ att jobba på i samma tempo.

– Att massera däremot, gör att jag går ner i varv, något som är bra både för mig och klienten. Jag känner av en slags hjärntrötthet efter stroken och har svårt att hålla en massa bollar i luften. Att massera hjälper, det kräver fokus och det är bara jag och klienten. Här och nu.

Det gjorde att han ville massera på heltid och han har nu sin nyrenoverade mottagning på ett hotell i Köping, där han tar emot både hotellgäster och Köpingbor. Mottagningen hemma har han också kvar:

– Det är främst för en del äldre klienter, som har svårt att ta sig till Köping.

Att gå från anställd till egen företagare var en stor omställning, säger Peter, men på det stora hela är det mest positivt:

– Att jobba som massageterapeut och följa klienter över tid, och få se resultatet, det är verkligen tillfredsställande.

Men den nya yrkestillvaron har också inneburit en del överraskningar:

– Jag hade inte förstått att det är så många som går runt med så mycket besvär, som de själva kanske inte ens är medvetna om, utan som är något de vant sig vid och lärt sig leva med.



BÄST MED DEN nya jobbtillvaron är att själv kunna planera sin tid.

– Mig passar det ofta bättre att jobba kvällar och helger än tidiga morgnar.

Bakgrunden som administratör har sina fördelar. Att hantera ekonomi och bokföring är inget nytt. Även det som rör marknadsföring och sociala medier är hemtamt för Peter, som jobbat med kommunikation och marknadsföring inom Svenska kyrkan.

– Sociala medier är ju ett väldigt bra sätt att nå ut till nya kunder och när jag gör ett bra jobb, genererar det oftast fler jobb.

Jobbet som massageterapeut med eget företag kan tidvis vara ensamt, men Peter har dels en kollegial gemenskap i och med att han har sin mottagning på hotellet, men också genom sin övriga verksam-

het; som kyrkomusiker ett par timmar per vecka, där han bland annat leder körverksamheten.

En framtidsvision är att på sätt och vis kunna kombinera musikverksamheten:

– Jag jobbar med taktil massage och skulle vilja jobba mer inom äldreomsorgen, både starta en kör och med att ge massagebehandlingar. ●

PETER MELLGREN

Bor: Kungsör, mottagning hemma och i Köping

Gör: massageterapeut och kyrkomusiker

Antal år i yrket: 1



bänkpapper

Bänkpapper utan
plastinblandning

Viscosoft®



torkpapper

Den hållbara torkduken

Multiwipe™

Torkduken med bomullskänsla

Absoft®

Torkduken med extrema prestanda

AbsoftPro®

ipapper.se

info@ipapper.se 031-534370

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

Tunna underlägg som inte prasslar. Tillverkade av 100% polyethelene. Tillverkade med Non-Woven teknik. Högabsorberar oljor och fetter. Återvinningsbart material.

TCM Ekologisk Massageolja



Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se www.tcmproductsnorden.se

Artikelserie! Lär känna dina förbundscollegor bättre genom att följa med i deras arbetsvardag.

Hur har du det på jobbet, **Annica Ramde?**

"JAG HAR DRIVIT hotell med min man i Nässjö och Eksjö i många år och är utbildad spa- och hudterapeut. När man driver hotell har man jour dygnet runt och 2015 började jag få symptom på utmattning, men jag ignorerade dem och en dag 2018 blev jag hämtad från jobbet med ambulans.

Det fick mig att tänka igenom hur jag vill ha mitt liv och jag hade haft ögonen på utbildningen till zonterapeut länge – men alltid haft för fullt upp. Jag bestämde mig för att gå utbildningen, trots att jag inte mårde bra. Det var bra, för redan under första helgen var det som att min hjärna packades upp ur plastfolie!

Ibland behövde jag lägga mig på en behandlingsbänk och vila, men kunde ändå lyssna och följa med i undervisningen på så sätt. Allt eftersom mårde jag bättre och bättre och jag lärde mig förstå hur kroppen fungerar.

NU DRIVER JAG min egen verksamhet på ett hälsocenter, Forma framtid, där det finns gym, naprapater, fysioterapeuter, akupunktör och så jag, som jobbar med zonterapi och öronakupunktur. Jag är ensam om att ge zonterapibehandlingar i Eksjö, och det är ju en fördel.

Att dra gång verksamheten, med allt det administrativa, tog nästan knäcken på mig. Jag tyckte allt tog så mycket tid och trots att jag har haft samma bank i över 30 år, var det svårt att få mänsklig kontakt med dem – fast jag hade kapital!

Men i oktober förra året var jag redo att dra igång. Dagarna börjar oftast med



Dagens starkaste intryck

"En kvinna var här för en tid sedan och fick handzonterapi. Hon hade haft problem med sin höft under lång tid och haft svårt att gå. När hon nu kom tillbaka berättade hon att hon varit ute och promenerat, något hon inte hade gjort på fyra år. Efter bara en behandling, vilket ju inte är så vanligt!"

att jag kommer en timme innan dagens första klient. Jag kollar tevatten, tändar ljus och går igenom bokningsschemat för dagen, läser in mig på anteckningar om de som ska komma, funderar igenom hur behandlingarna kan läggas upp.

SÅ KOMMER FÖRSTA kunden, och vi går igenom tillsammans vad vi ska göra. Är det enbart fötterna som ska behandlas, eller ansiktet eller öronakupunktur? Behoven kan se lite olika ut från gång till gång.

Många av mina kunder dras med någon form av utmattningssyndrom, vilket kanske är ganska naturligt, eftersom jag själv har berättat om min utmattning och min väg tillbaka. Men jag möter också många oroliga ungdomar, ofta med stressproblematik och magbesvär.

Tills vidare jobbar jag 3 dagar i veckan med zonterapi och öronakupunktur, och har mellan tre och fem klienter per dag. Jag har dusch på mitt rum, så jag skulle kunna dra igång spa-verksamhet med scrub-, ler- och ansiktsbehandlingar också, men i nuläget har jag inga planer på det. Jag mår så bra av att ge dessa behandlingar, som verkligen hjälper människor." ●



HERB PHARMA
Natur Terapi

Väl inarbetat helhetskoncept

Utöka din verksamhet

Öronakupunktur med nålar

Högteknologisk akupunktur

Blodanalys enligt Herb Pharma

Unika örter tillverkade endast till oss

Metod som inte sliter på din kropp

Ingen överetablering

Vad är unikt med Herb Pharma?

Du investerar i ett helhetskoncept enbart för professionella terapeuter.

Du lägger till vårt koncept och behåller naturligtvis de terapier du har.

UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära
- Kinesisk hälsofilosofi
 - De fem elementen
 - Organklockan etc



UTBILDNING INOM:

- Akupunktur både med högteknologi och nålar
- Blodanalys
- Örtlära inom vårt eget varumärke
- Kinesisk hälsofilosofi
 - De fem elementen
 - Organklockan etc

FRISTÅENDE UTBILDNING!

Utbildning i ljus och färgterapi. Ett perfekt komplement på din klinik för att boosta dina patienter med serotonin, vårt pigga glada hormon. Se vidare hemsidan.

Anneli Sandström, 0737 882 182
anneli.sandstrom@herbpharma.se
Herb Pharma Sverige AB

*Möt oss på
Allt för Hälstan
6-8 november
Monter: B14:40*



WWW.HERBPHARMA.SE

Under vinjetten "Inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du kan ha glädje av att ha kunskaper om.



Stark kropp efter graviditet och förlossning

Katarina Woxnerud är naprapat med specialintresse för kvinnokroppens utmaningar, som kroppen under graviditet och efter förlossning. Bland annat genom att skapa konceptet MammaMage, utvecklat för att guida nyblivna mammor tillbaka till en stark och funktionell kropp.

En graviditet och förlossning innebär stora påfrestningar på kroppen och såväl bäckenbotten som magmuskler påverkas strukturellt. Som naprapat möter Katarina Woxnerud många kvinnor som är funder samma och vill veta hur de ska förhålla sig till förändringar i kroppen. Hur snabbt man kan återgå till motion och träning, vad som läker med tiden och vad som

kan ge problem på sikt. Som en vägledning har hon utvecklat ett strukturerat återträningsprogram för kvinnor efter förlossningen, MammaMage, som idag består av en applikation med hemmaträning steg för steg, samt en utbildning för yrkesverksamma, exempelvis kroppsterapeuter, fysioterapeuter och tränare.

– Det var när jag själv var gravid och fick barn första gången för drygt 17 år se-

dan och skulle återgå till träning som jag började leta information. Jag minns att jag kände mig ganska osäker, trots att jag är naprapat och har jobbat som tränare. Det fanns mycket lite skrivet på svenska och få konkreta råd från sjukvården. Det var som att alla väntade på att någon skulle lägga fram den bästa lösningen och i den väntan så gavs inga råd alls istället.

KATARINA WOXNERUD ÄR medveten om att MammaMage-konceptets råd inte täcker in allas behov och ger alla svar, men menar att det är ett bud på hur man kan komma igång efter en förlossning. Först genom att söka kontakt med strukturer som påverkats, som bäckenbotten

och buk, för att öka allt eftersom, samtidigt som man promenerar och gör andra vardagsaktiviteter.

– Det är ett förslag på hur man kan göra, som utgår ifrån min kliniska erfarenhet med patienter liksom hur man ofta resonerar kring annan form av återträning, efter exempelvis idrotts-skador. Det är ett sätt att starta efter förlossningen, med enkla övningar som har visat sig ge en känsla av stabilitet i kroppen. Många kvinnor berättar att de känner att de lättare kommer igång med promenader och annan motion när de gör övningarna i appen. Och det är perfekt! Kroppen behöver motion och belastning, bara det sker i lagom dos och belastningen ökar stegvis.

Finns det några risker med att köra på som vanligt med träningen efter en förlossning, utan att göra grundarbetet?

– Jag tänker att man kan arbeta på liknande sätt som vid rehabilitering efter idrottsskador när det finns skador på fascia, ligament eller muskler. Först bör man tillåta en läkning och sedan stegvis öka på mängden belastning. Hur snabbt en person kan öka belastningen beror på träningsgrad innan graviditet, hur graviditeten och förlossningen gick, om bäckenbotten skadats eller inte. En stegvis återgång är alltid klokt, men hur snabbt det kan ske är individuellt. Jag ser MammaMage-appen som en struktur att hålla sig till, lite som att använda ett färdigt träningsprogram för att börja springa.

HON MENAR ATT den första tiden efter förlossningen är som ”en fjärde trimester”, och att det är bra om man kan ge kroppen tid för återhämtning, upptäcka den nya kroppen och parallellt hitta stödet i mage och bäckenbotten, liksom att promenera. Svårigheter att hitta kontakt med bäckenbotten, urinläckage, smärta eller tyngdkänsla som inte förbättras, är tecken som gör att hon rekommenderar att kvinnan söker hjälp.

– Det är inte alltid lätt att återfå kontrollen över bäckenbotten. Det antas att

30 procent inte får kontakt med bäckenbotten de första gångerna de försöker knipa, utan jobbar med andra muskler när de kniper. Då behöver man söka hjälp hos barnmorskan, gynekologen, hos en fysioterapeut eller naprapat med kvinnoinriktning, som har specialkunskap inom området. Rädsla att läcka urin är en faktor som gör att vissa kvinnor inte vågar motionera och då blir hälsan i stort lidande. Många kan bli mycket bättre när de lär sig hur bäckenbottenmusklerna fungerar, både vad gäller arbete och avspänning, och kan komma igång med mer motion. Allt går inte att träna sig till, en del behöver mer hjälp och kanske till och med en operation.



MER KUNSKAP

Katarina Woxnerud håller utbildningar för yrkesverksamma (med förkunskaper inom anatomi och fysiologi, exempelvis tränare och massageterapeuter).

Läs mer på mamamage.se

EN ANNAN FÖRÄNDRING i kroppen i samband med graviditeten är att magens raka muskler dras åt vardera sidan för att ge plats åt det växande barnet. Inför en förlossning antas alla kvinnor ha en ökad bredd mellan magens muskler. Efter förlossningen återgår magmusklerna hos de flesta, men hos vissa kvarstår en distans. Ett avstånd på mer än tre centimeter någonstans längs linea alba benämns rektusdiastas. Utmaningen är dock att diastaser mäts på olika sätt och med olika metoder, vilket innebär att en och samma kvinna kan få skilda värden, beroende på hur diastasen mäts. Ett avstånd mellan magens muskler säger inget om funktionen och en person behöver inte ha besvär även om hon har en rektusdiastas.

– En tredjedel har fortfarande en breddning mellan magmusklerna ett år efter förlossning, men det är inte det samma som att det innebär ett problem för alla. Vissa kan ha ett avstånd på fyra centime-

ter mellan magens muskler, men upplever inga besvär alls, medan en annan kvinna med samma avstånd kan ha stora besvär i sin vardag. Åsikterna om hur det här ska hanteras går isär.

Finns det en fördel att börja träna tidigt eller kan jag få bra resultat även om jag avvaktar?

– Kroppen behöver rörelse och belastning, utifrån det som fungerar, som att promenera, cykla och träna lättare styrka. Samtidigt är det viktigt att tillåta sig att vara mamma, landa i det nya och inte stressa igång. Även om ”alla andra” springer så innebär det inte att du måste göra det.

SMÄRTA ÄR EN i många avseenden subjektiv upplevelse och det är inte självklart att alla förstår vad som är acceptabel smärta och vad som innebär att det behövs åtgärder. Katarina Woxnerud manar till lyhördhet och självkännedom:

– Smärta är komplext och ska alltid undersökas. Det kan vara så att man har en viss mängd smärta, men kan röra sig ändå. Under en promenad kan exempelvis smärtan öka från nivå två till tre på en skala som löper från noll till tio. Det är vanligen ingen fara, bara smärtan går tillbaka till den vanliga nivån inom någon timme efteråt. Ligger en förhöjd smärta kvar till dagen efter, så kan man ha tagit i för mycket. Men sök alltid hjälp för att ta reda på vad som orsakar smärtan, även om man inte alltid hittar en tydlig orsak. Vid tyngdkänsla mot bäckenbotten, en känsla av utåtbuktning eller skav i underlivet bör man backa lite i sin motion. ●

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

**Redaktör: Lilian Holm,
Auktoriserad redovisningskonsult,
driver redovisningsbyrå Account on us.**



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

Höjd pensionsålder från 2020



FOTO: ISTOCKPHOTO

Enligt den blocköverskridande överenskommelsen från 2017, kommer pensionsåldern att höjas successivt från och med

i år. Åldern för när allmän pension kan börja tas ut kommer därför att höjas enligt följande:

- År 2020 höjs åldersgränsen från 61 till 62 år, vilket innebär att personer som är födda 1959 eller 1960 tidigast kan ta ut allmän pension vid 62 års ålder.
- År 2023 höjs åldersgränsen till 63 år. Personer som är födda 1961 eller 1962 får tidigast ta ut allmän pension vid 63 års ålder.
- År 2026 höjs åldersgränsen till 64 år. Personer som är födda 1963 och se-

nare får tidigast ta ut allmän pension vid 64 års ålder.

Riktålder för pension är ett nytt begrepp som ska införas i socialförsäkringsbalken och börjar tillämpas 2026. Beräkningen ska göras för varje år och ska gälla för det sjätte året efter beräkningsåret. Formeln för att räkna ut denna riktålder är ganska avancerad, men förenklat kan man säga att när återstående medellivslängd för männskor fyllda 65 år ökar, så höjs också riktåldern för pension.

Maxa utdelningen enligt 3:12-reglerna

Det är viktigt att ta ut rätt lön ur ett fåmansföretag. Hur mycket du kan ta i lågbeskattad utdelning från ditt egna bolag bestäms av 3:12-reglerna. Inom det så kallade gränseloppet är beskattningen 20 procent - jämfört med tjänstebeskattningen på 32-57 procent (beroende på inkomstnivå).

UTDELNING ELLER LÖN?

Du kan ta utdelning till låg beskattning enligt förenklingsregeln eller så kan du använda reglerna om lönebaserad utdelning (huvudregeln). Reglerna om lönebaserad utdelning kan ge stora utdelningsutrymmen men kräver också en hel del i löneuttag.

Det är dock viktigt att poängtera att det finns betydande fördelar med att i första hand ta ut ersättning från bolaget i form av lön. Varför man i första hand ska ta ut lön från sitt bolag är för att det finns

en hel del förmåner kopplade till kontanta löneuttag, som du går miste om ifall du hellre satsar på lågbeskattad utdelning.

Förmånerna som man bör ta i beaktande för inkomster är:

- Pensionsgrundande inkomst (PGI)
- Sjukpenninggrundande inkomst (SGI).
- Föräldrapenning (baseras på SGI)

Om du tar ut lön upp till 520 000 kronor får du maximal PGI, SGI och föräldrapenning, det innebär att du har maximal avsättning till pension tack vare att du tar ut kontant lön upp till aktuell nivå. Men även att du i fall av sjukdom eller om du ska vara föräldraledig har rätt till ersättning från Försäkringskassan på maximal nivå.

Du kan i princip alltid ta utdelning enligt förenklingsregeln, det finns inga krav kopplade till löneuttag med den regeln. För dig som äger andelarna vid ingång-

en av år 2020 innebär det att du kan ta lågbeskattad utdelning upp till 177 100 kronor.

Om du vill ha mer i utdelning (till låg beskattning) krävs att du uppnår en viss lönenivå, det är här du kan behöva justera dina val under året fram till årsskiftet. Självklart krävs det ju också att bolaget har utrymme att lämna utdelning under 2020 och att du räknar på det så att du inte "tar ut lön i onödan".

LÖNEBASERAD UTDELNING

Du som är ensam anställd i ditt bolag och tog ut en lön på minst 406 737 kr under 2019 har möjlighet att få del av lönebaserad utdelning under 2020. Utdelningsutrymmet blir då halva lönesumman, alltså 203 368 kr.

Du kan såklart alltid välja att inte ta utdelning, i sådana fall sparas ditt utdelningsutrymme till kommande år.

VIKTIGA DATUM

Mars

12

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för februari
- Inbetalning av moms (månadsmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Momsdeklaration för januari (månadsmoms)
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut september-december)

April

1

- Inkomstdeklaration (bokslut juli-augusti) - elektronisk

14

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för mars
- Inbetalning av moms (månadsmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Momsdeklaration för februari (månadsmoms)

15

- Slutskattebesked (bokslut januari-april)

27

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut februari)

Maj

4

- Inkomstdeklaration (fysiska personer, enskilda näringsidkare)

12

- Inbetalning av moms (månadsmoms)
- Inbetalning av moms (tremånadersmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Momsdeklaration för januari-mars (tremånadersmoms)
- Momsdeklaration för mars (månadsmoms)

Upplev full effekt med originalet!

Prova den originala Q10-formulan, som användes i den banbrytande studien KiSel-10

Luft- och fuktät blisterförpackning för god hygien och hög kvalitet.

Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper.

Resultatet av 25 års produktutveckling och forskning.

Utvald till referensprodukt i internationell forskning.

Producerad, packad och kontrollerad på Pharma Nords egen produktionsanläggning i Danmark.

Ljusskyddade kapslar med 100 mg Q10 upplöst i vegetabilisk olja.



100 % naturidentiskt

Med riboflavin, som bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattnings.

Dokumentation på upptag, effekt och säkerhet.

Läs mer och registrera dig för vårt nyhetsbrev på www.pharmanord.se

Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.



En kvalitetsprodukt från

Pharma Nord

08-36 30 00 www.pharmanord.se

Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.

Musik ger bättre träningseffekt

Musik med högt tempo gör inte bara träningen roligare, den blir också mer effektiv. Det visar en ny studie som publiceras i tidskriften *Frontiers of Psychology*, där italienska forskare låtit deltagare utföra antingen uthållighetsträning på ett löpband eller högintensitetsträning i en benpress.

Hjärtfrekvens mättes samtidigt som deltagarna själva fick uppskatta hur krävande aktiviteten var. Resultatet blev att de som lyssnade på musik med högt tempo fick högre hjärtfrekvens och upplevde mindre ansträngning än de som lyssnade på lugn musik eller ingen musik alls.

Effekten var tydligare vid uthållighetsträning än vid styrketräning.

Källa: sr.se



Fler unga upplever ensamhet

Allt fler upplever sömnproblem och dålig hälsa, medan upplevelsen av arbetsstress har minskat. Det visar en studie från Gymnastik- och idrottshögskolan, där 300 000 svensks hälsoprofilbedömningar har studerats. Genomgången visar att det främst är unga, lågutbildade kvinnor som upplever en allt sämre hälsa. Mest oroas forskarna över att unga känner sig allt mer ensamma och att sömnproblemen ökar i alla grupper.

Källa: gih.se



Spel kan få barn att äta mer hälsosamt

Hur påverkar barns spelvanor deras matvanor? Det har en ny metastudie från Köpenhamns universitet undersökt och resultatet visar att såväl datorspel som sällskapsspel kan motivera barn att äta mer frukt och grönt. Spelutmaningar som att till exempel besegra fienden genom att äta mer grönsaker visade att barn ökade sitt intag av frukt 66 procent och av grönsaker med 44 procent.

Källa: videnskab.dk



Läskskatt lönsam för att stoppa fetma

En läskskatt skulle kunna innebära stora samhälleliga besparingar, visar hälsoekonomer vid Uppsala Universitet i en rapport till Folkhälsomyndigheten.

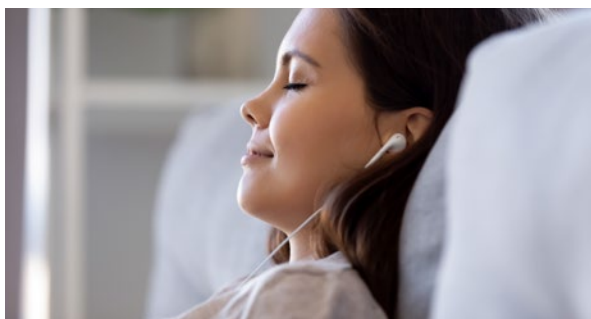
Enligt Inna Feldman, medförfattare till rapporten, visar vetenskap och evidens tydligt att sockerskatt är effektivt och att en 20 procents ökning i skatt leder till stora besparingar på samhällsnivå.

Skatt på läsk är en av flera före-

byggande åtgärder som föreslås i rapporten.

Hittills har omkring 40 länder runt om i världen infört läskskatt, som tillsammans med andra åtgärder som informationskampanjer om kost och motion, fler cykelbanor, hårdare regelverk för ingredienser i skräpmat samt tydligare märkning av livsmedel visat sig vara effektiva åtgärder mot fetma.

Källa: sr.se



Mindfulness motverkar irrationell rädsla

Enligt en ny studie vid Lunds universitet kan några minuters dagliga meditationsövningar via en vanlig mindfulness-app få hjärnan att radera ut inlärd, irrelevanta rädslor. Deltagarna i studien fick titta på neutrala bilder, samtidigt som de fick en mild elstöt på handen, och upplevde på så vis rädsla och stress i samband med neutrala bilder. De fick därefter se samma bilder igen, nu utan elstöt, för att på så vis radera reaktionen av rädsla. Ett dygn senare fick försökspersonerna se samma bilder igen. Kontrollgruppen, som inte fått göra meditationsövningar, visade samma reaktion av stress och rädsla. Deltagarna som hade använt mindfulness-appen gjorde det inte. Forskarna menar att studien visar att mindfulness kan vara ett stöd vid behandling av ångestproblem.

Källa: Lunds universitet



Kerstin Florian erbjuder dig som massör ett fördelaktigt och exklusivt massagekoncept.

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
kerstinflorian.se/massagekoncept
info@kerstinflorian.se

KERSTIN
FLORIAN

Psykologen Anna Bennich tar regelbundet upp ämnen som berör människor i tv-rutan. Ett av de ämnen som ger mest gensvar från tv-tittare är det viktiga ämnet ensamhet, som hon skriver om i boken *Att vinna över ensamheten*.

Bryt ensamheten

På Inspirationsdagen möter du Anna Bennich som då föreläser om vår tids stress och hur vi kan hantera den i en tid då tempot blir allt högre.



Du har skrivit en bok om ensamhet. Hur kom du på den idén?

– Den största anledningen var mitt medverkande på Nyhetsmorgon i TV4, där jag regelbundet tar upp olika ämnen och inför högtider, som jul och semestrar brukar vi ta upp ensamhet. Varje gång vi tar upp just ensamhet, kommer det in så otroligt många fler tittarfrågor, betydligt mer än om vi har nedstämdhet eller depression som ämne. Gripande, sorgliga historier om hur ensamma människor är. Det finns väldigt få instanser att naturligt söka hjälp hos när man är ensam. Är man nedstämd, ja då går man till doktorn. Det gör man inte direkt när man är ensam. Men jag menar att vi borde det, med tanke på hälsoriskerna. Ensamhet är lika farligt som att röka 15 cigaretter om dagen, enligt flera studier.

Vad är det som är så jobbigt med ensamhet?

– Nästan alla har ett förhållande till ensamhet, och oftast är det ganska oproblematiskt. Men för en del är det kanske att man saknar vänner, för andra handlar det om att man upplever känslomässig ensamhet. Man kanske har en familj och jobb med många kollegor, men man känner sig inte tillräckligt känslomässigt anknuten. Ensamhet upplevs på olika vis, och en del är skräckslena inför den och fattar många dåliga beslut, som att stanna i destruktiva relationer bara för att slippa vara ensamma.

Vilken ensamhet är värst?

– Den som inte går att välja bort. Vi

är flockdjur, ensamhet är förenat med livsfara ur ett evolutionärt perspektiv. På den tid vi levde i naturen var vi tvungna att hålla oss till flocken – eller ta oss tillbaka till den om vi kommit ifrån den, annars hade vi inte en chans att klara oss. Våra hjärnor har inte förändrats sen dess. På samma sätt kan vi få stresspåslag av ensamhet nu: ”ta dig tillbaka till flocken” säger vår instinkt. När det då inte finns någon flock att gå till, så står stresspåslaget och puttrar konstant. Det kan göra oss sjuka i värsta fall.

I populärkulturen skildras ofta ensamhet som att det antingen är isolerade original ute i vildmarken eller som något coolt, som riktigt självsäkra, starka individer fixar hur lätt som helst. Hur stämmer det med verklighetens ensamhet?

– Det kan vara ganska olika. Men det ska sägas också, att ensamhet är inte bara negativt. De flesta av oss uppskattar att vara i fred i perioder, det kan vara otroligt viktigt för återhämtning och för att låta tankarna vandra fritt. Man behöver inte vara en kufig typ bara för att man trivs bra med ganska begränsad social kontakt.

Vad har det för betydelse att allt fler talar öppet om sin ensamhet, i sociala medier och så vidare?

– Jag tror att det är bra att influencers och kända personer pratar om svårigheterna med ensamhet, för då ökar förståelsen för problemet. För 30 år sedan var det till exempel skamligt att bli utbränd. Det ansågs lite konstigt, att man var lat, hade underliga smärtor och så vidare. Idag är det ingen som tycker att det är konstigt. Ju fler som pratar om det, desto mer förståelse skapas och desto mer kan samhällsinstanserna göra.

Varför är så många så ensamma?

– Det beror på många olika orsaker, flytt är en och att flytta långt bort, dit jobben finns, är ju betydligt vanligare nu än för några årtionden sedan. Då är det lätt att man tappar barndomsvänner och släktingar. Och så byter vi jobb

ofta, och kanske inte håller igång kontakt med gamla kolleger. Skilsmässa är också ganska vanligt. Kanske den ena har skött det sociala nätverket i mycket större utsträckning än den andra och kanske blir den ena i ett tidigare par fortfarande bjuden på olika tillställningar, men inte den andra. Att bli äldre innebär också en ökad risk. Dels för att människor omkring en försvinner av naturliga skäl, men också för att man kan få svårare att ta sig ut. Dålig ekonomi kan också bidra, alla har inte råd att delta i olika aktiviteter.

”Sociala medier är ett fantastiskt sätt för att utöka sina kontaktytor och för att hålla kontakt med människor.”

Skiljer det sig åt mellan åldersgrupper?

– Tittar man på studier, så visar de att äldre personer, efter pensionsåldern, träffar färre människor per vecka än vad yngre gör. Men i nyare studier är det allt fler unga människor som rapporterar att de upplever ensamhet – på ett mer känslomässigt plan. Jag tror att sociala medier är ett fantastiskt sätt för att utöka sina kontaktytor och för att hålla kontakt med människor, men det är också en risk för att där ser man hela tiden vad andra gör. Det kan vara oerhört stressande att vi själva inte verkar vara lika aktiva och populära som andra ser ut att vara.

Varför är det så skamligt?

– Vi är ofta så beroende av vad flocken tycker och tänker om oss. Är man ensam, är man då en person som ingen vill ha i sin flock? Är jag ensam för att jag inte är

värd så mycket, kanske inte så rolig att vara med? Det är fruktansvärt att kånka runt på sådana tankar, det blir svårt då att hurtigt delta i en AW med jobbet.

Vad kan man göra om man är ensam?

– Skamkänslor gör att vi drar oss undan ännu mera, men medicinen för att öka sin krets är ju att faktiskt träffa andra. Många har ganska liten tilltro till sin egen förmåga och vågar inte engagera sig i olika tillgängliga aktiviteter, och då kanske man måste börja i en annan ände. Om man har svårt att komma ur sin ensamhet, behöver man söka hjälp. Jag tycker att man ska börja med att gå till en vårdcentral och säga att man är så ensam och isolerad att det gör en nedstämd. Be om en remiss till en psykolog för att hitta strategier att bryta isoleringen.

Vad kan man göra om man har klienter som är ensamma?

– Jag tror att många absolut använder sig av att gå på massage för att det faktiskt kan hjälpa. Så det du kan göra är att inte ducka för ämnet om det kommer upp. Var inte rädd för att ställa frågor, ställ hellre en klumpig fråga än att inte säga något alls. Sen kan du ju ha lite koll på olika möjligheter som finns, det kan vara allt från aktiviteter i närheten eller i grannkommunen, till olika appar som sänker tröskeln för nya vänskaper, som du kan tipsa om. Där kan man hitta olika aktiviteter och det är perfekt för den som kanske är nyinflyttad eller vill utöka sin krets. ●

APPAR SOM GÖR DET LÄTTARE ATT HITTA NYA VÄNNER

- Go Frendly
- Meet up
- Pingle
- Panion
- Twoo

Här bjuder Mia Hagenmalm på lite sunda, smarriga alternativ som både ger mättnad, energi och massor av bra näring. De funkar även fint som mellis för aktiva vuxna!

MELLIS FÖR SMÅ (OCH STORA!) ENERGIKNIPPEN



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurer.se)

BARN OCH UNGDOMAR som växer behöver massor av energi, nästan lika mycket som vi vuxna – ibland mer (beroende på ålder och aktivitetsnivå förstås). Det kan vara en utmaning att täcka det behovet hos en idrottsaktiv tonåring om menyn begränsas till praktiska

råvaror som fullkorn, fisk och grönsaker. Snabba, enkla men framförallt lockande och goda mellanmål behövs för att skolarbete såväl som fysisk och psykisk utveckling ska fungera. De flesta unga har dock en vardagsmeny som är betydligt mer festlig än man

skulle önska. Enligt Livsmedelsverkets stora kostundersökning från Riksmaten ungdom från 2017 kommer hela 17 procent av den totala energin från godis, läsk, kakor och snacks hos genomsnittet. Men det mesta kan göras i en hälsosam tappning!

Äppelmuffins med vita bönor



8 STYCKEN

1 tetra stora vita bönor
(ger 230 g bönor)
3 dl havregryn
1 3/4 dl kokossocker
1/2 msk bikarbonat
2 msk citronsaft
2 ägg
4 msk kokosolja
1/2 tsk kardemumma
1 tsk kanel
2 äpplen
ev mandel

GÖR SÅ HÄR:

Häll ner de kokta bönnorna i ett durkslag och skölj dem. Låt rinna av. Mixa bönor, havregryn, kokossocker och kryddor i en mixer eller matberedare Skala äpplena och kärna ur dem. Riv halva ena äpplet och blanda ner i smeten och skär resten i mindre bitar. Fördela smeten i muffinsformar och tryck ner äppelbitarna i formarna. Tillsätt eventuellt grovhackad mandel. Grädda i mitten av ugnen i 175 grader i cirka 20 minuter.

Jordnötssmoothie med blåbärssurprise

1 STORT GLAS
ELLER 2 MINDRE

GÖR SÅ HÄR:

Steg 1:

1 dl valfri mjölk, exempelvis havre eller kokos
1 banan, gärna fryst
1 msk jordnötssmör
1 krm vaniljpulver

Mixa dessa ingredienser och häll upp i ett glas.

Steg 2:

1 apelsin, saften
1 1/2 dl frysta blåbär

Mixa till en isig glassmet, använd gärna stavmixer eller minihackare.

Häll upp i glas, genom att varva smoothie och blåbärsglass. Servera direkt.



Kesoplättar med banan

6 STYCKEN

250 g keso
1 msk fiberhusk
1 banan
2 ägg
olja eller smör
till stekning

GÖR SÅ HÄR:

Mosa bananen och blanda ner övriga ingredienser. Stek små plättar i smör eller olja i ett plättjärn eller stekpanna. Servera med frukt eller bär.



Smarriga nötbars med choklad och sesamfrön



CA 10 ST

8 färska dadlar
1 1/2 dl havregryn
1/2 dl mandelsmör
1/2 dl salta mandlar
2 msk kakao
1-2 msk vatten
Sesamfrön eller kokos
till garnering.

GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät massa. Pressa ut smeten till en ca 1 centimeter tjock fyrkant, på ett bakplåtspapper. Ställ i frysen ca 30 minuter (så blir de lättare att skära).

Skär kakan i lagom stora "bars". Toppa med sesamfrön eller kokos.

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 1/2020 är 1 maj

Vinnare nr 4/2019:

Bänkpapper Infibra

Tomas Sölvberg, VALLENTUNA

Massageolja Relax från Wise

Ulrika Ögren, GRUNDSUND

Neroli Blossom Bath & Body Oil

Marie Wiik, JÄRFÄLLA
Benitha Zakariasson, ED
Sini Kilpeläinen, SOLNA

Sugrör i bambu

Camilla Vallerman, KÖPING
Niklas Sandberg, KUNGSBACKA
Mariann Salomonsson, GRIMSLÖV

Naturlig energi till livet - med Bio-Qinon Active Q10 Gold



Pharma Nords väldokumenterade Q10-produkt består av mjuka kapslar med 100 mg av det vitaminliknande ämnet Q10 i form av aktivt ubiquinon löst i vegetabilisk olja. Kapslarna innehåller ribo-

flavin (vitamin B2) som bidrar till att minska trötthet och utmattning samt bidrar till normal energiomsättning. Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper och höga biotillgänglighet, däribland de banbrytande studierna Q-Symbio och Ki-Sel-10. Innehåller 100% naturidentisk coenzym Q10 och är tillverkad under dansk farmaceutisk kontroll.

- Original sedan 1991.

www.pharmanord.se

Vi lottar
ut 1 ask med
150 kapslar!

Att vinna över ensamheten



Vi talar sällan om det, men vi är många som kan känna oss ensamma. Ensamhet bör beskrivas som en av vår tids folksjukdomar. Samtidigt står såväl samhället som den drabbade ofta handfallna när det kommer till att åtgärda problemet. Hur gör man egentligen för att få nya vänner? Hur lever man med någon, och inte bara bredvid? Hur vågar man ta de där viktiga små stegen till en förändrad livssituation med större gemenskap?

Anna Bennich, psykolog och psykoterapeut, har skrivit boken Att vinna över ensamheten. Du kan läsa intervjun med henne på sidan 30 i detta nummer och är du nyfiken på boken, lottar vi ut två exemplar av den.

Vi lottar ut
2 böcker!

Massagelotion Neutral

Massagelotion Neutral från Schupp, en nästan helt doftlös lotion. 1 liter.

www.fysioett.se



Vi lottar
ut 10 st!

Vetekudde



En vetekudde kan användas av vuxna och barn i alla åldrar och fungerar både uppvärmd eller nerkyld. En varm vetekudde lindrar bland annat vid muskelsmär, menstruationsvärk, foglossning, reumatism, hjälper till vid uppblåsta och förstoppade magar, lindrar och förkortar nackspärr och ryggskott samt verkar avstressande och lugnande. En kall vetekudde kan användas mot huvudvärk, feber, svullnader och blåmärken samt lätta brännskador. För att få en jämn fördelning av värme/kyla är innerkudden sydd i tre kanaler. Kudden är handtillverkad i Göteborg och har ett avtagbart yttertyg som kan tvättas i maskin. Vetekudden finns i flera olika mönster, vill du ha en annan design än den som visas på bilden går det bra att titta vidare på

Vi lottar ut
1 kudde!

www.systrarnakarlssons.se

3 i 1 professionellt behandlingssystem med

Radiofrekvens – Vakuum – LED

Cavital är en behandlingsapparat med ett brett behandlingsområde för kroppsterapeuter. Cavital bygger på tre vetenskapligt säkerställda teknologier för effektiva behandlingar.

CAVITAL ger dig långt mer än bara ett verktyg att leverera djupa muskelbehandlingar.

CAVITAL avlastar dina axlar, din rygg och händer varje dag.

CAVITAL ger tillsammans med dig, dina kunder fullt fokus vid varje tillfälle.

CAVITAL kan ge dig mer fritid, fler tillgängliga timmar att behandla.

CAVITAL är dessutom specialiserad på följande:

- ✓ Förbättra syresättning
- ✓ Öka elasticitet i muskulatur
- ✓ Ökad cirkulation
- ✓ Djupgående muskelbehandlingar
- ✓ Bindvävsmassage
- ✓ Koppning
- ✓ Ljusterapi (Röd & Blå LED)



MIMASS
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby
08 - 756 77 13 - info@mimass.eu
www.mimass.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

Yrkesutbildning 500 h

Cert. PI Kost- & Hälsocoach



**Läs online och
i klassrum**



**Digitala
kunskapsprov**



**Digitala
frågestunder**



**Kursintyg
& diplom**



**Bibliotek
av arbets-
material**

Period 4 maj - 24 november 2020
Studiefart Deltid (2 - 4 h per vecka)
Omgång 58
Upplägg Blandad (Klassrum / Digitalt)
Ort Stockholm

Vi har sedan 2008 utbildat över 1 200 kost- och hälsocoacher. Utbildningen är ledande på marknaden och stor tonvikt läggs på evidensbaserade ämneskunskaper, modern pedagogik, effektiv arbetsmetodik och lönsamma affärsmodeller. Utbildningen ger full behörighet till vidare studier inom funktionsmedicin på Funktionsmedicinska Institutet och inom idrottsnutrition på Performance Institute.



PALEO INSTITUTE

Yrkesprogram inom kost, träning & hälsa

08 - 411 32 00
www.paleo-institute.se
info@paleo-institute.se