

Boganmeldelse

Sunde vaner med succes - så let kan du slippe



Forfattere: Eskild Ebbesen og Henrik Duer
Forlag: Politikens forlag
Udgivelsesår: 2021
Pris: 215 kr. (Saxo.com)

Af Eivor Hog Lausen, klinisk diætist, Sundhed og Omsorg, Syddjurs Kommune. Kontakt: eiho@syddjurs.dk

Endnu en bog omhandler sunde vaner, men måske lige netop denne bog flytter dig som læser.

Bogen "Sunde vaner med succes - så let kan du slippe" tager de typiske emner om sundhed og livsstil op: Søvn, mentale redskaber, motion, kost samt hvor vaneafhængige vi mennesker er. Forfatterne forsøger at belyse, at der ikke er brug for fx flere gode råd, men derimod hjælp til at få succes med at efterleve det, læseren allerede ved, og dermed i stedet sætte handling bag viden.

Bogens forfattere Eskild Ebbesen og Henrik Duer er begge kandidater i idrætsfysiologi og har arbejdet med elitesportsfolk og er desuden forfattere til bøger inden for vindermentalitet og livsstilsændringer.

Derfor er min tanke også, at *Sunde vaner med succes* - ... er en bog målrettet mennesker, der ønsker at ændre livsstil, og den er forfatterens bud på en mere simpel og konkret tilgang til livsstilsændringer, hvilket de har erfaret behov for gennem deres arbejde med forskellige mennesker.

Set ud fra at målgruppen er den almindelige dansker, synes jeg, at bogen er anvendelig og værd at læse. Kapitel 3 "Kom i form med garanti" giver fx læseren konkrete træningsøvelser og programmer samt en oversigt over proteinbehov. Dette er overskueligt for den almindelige dansker, men når der ikke er referencer til dokumentation for proteinbehovet, løfter jeg som fagprofessionel øjenbrynene lidt. Det skal dog siges, at forfatterne andre steder i bogen refererer til dokumentation fx i forhold til viljestyrke. Fx ved at nævne Roy F. Baumeister, professor i psykologi ved University of Queensland i Australien, som konkluderer, at der er sammenhæng mellem viljestyrke og de mange attraktive værdier i livet. Bogen diskuterer, med baggrund i evidens, hvordan vi tænker, handler og reagerer, uden at bogens sproglige tone bliver belærende.

Som fagperson får jeg en aha-oplevelse af at læse specielt kapitlet om at skabe vigtige mentale redskaber, da jeg kan overføre læsningen til egen praksis som klinisk diætist med diætbehandling af bl.a. børn, unge, kronikere og ældre mm. Et andet godt eksempel på, at læseren kan blive motiveret til at ændre vaner, findes i afsnittet: "Har du brug for en buddy?" Her beskrives, hvordan det at have andre med i processen undervejs mod målet, kan være meget motiverende på andre måder, end blot at træne sammen. Bare det, at nogen interesserer sig for ens projekt og spørger ind til ens træning, mål og resultater, øger motivationen.

Jeg savner dog, at forfatterne i højere grad tør skrive ud fra egne erfaringer, fordi jeg ud fra deres CV vil forvente, at de har en del personlige erfaringer med motivationsarbejde - som jeg er nysgerrig på at læse om. God læsning 😊

NY APP

Anmelder til Optius søges - 500 kr. gavekort tilbydes

Optius er en gratis sundhedsapp, der gør det lettere at opnå en sundere livsstil. App'en giver automatisk brugeren et simpelt, men detaljeret overblik over ens dagligvareforbrug, hvorved man hurtigt kan se, hvilke gode og knapt så gode vaner man har. Jo mere indsigt man har i egne vaner, des lettere har man ved at ændre adfærd. Vi søger derfor en klinisk diætist til at afprøve og give en anmeldelse af Optius inkl. gode udviklingspunkter. Anmeldelsen bringes i fagbladet Diætisten. Der kan læses mere om Optius på www.optius.app. Kontakt Sebastian L. Marshall på tlf. 41 18 00 23 eller mail: slm@hecoetal.com for at deltage.

