

En sunn livsstil

I denne spalten vil ernæringsfysiolog cand. scient. Gunn Helene Arsky komme med tips og gode råd til en sunn livsstil – spesielt rettet mot de som gjerne har stillesittende, men hektiske hverdager.

Spalten er utarbeidet av:



Ernæringsfysiolog
og cand. scient.
Gunn Helene Arsky

Hva forskningen sier: Spis og tren deg til stressmestring:

Stressmestring bør være en nøkkelkomponent i din revisorhverdag, og nå avdekker forskning en spennende forbindelse mellom kosthold, trening og evnen til å håndtere stress. Bli kjent med de nyeste funnene innen ernæring og fysisk aktivitet og hvordan de kan hjelpe deg i kampen mot stress.

Stress og stressmestring

Stress kan defineres som kroppens reaksjon på fysiske, emosjonelle eller mentale påkjenninger som krever tilpasning eller overstiger din mestringsevne.

Effektiv stressmestring innebærer å lære deg ferdigheter til å takle stress, håndtere følelser og opprettholde en generell følelse av velvære selv under press og krevende situasjoner.

Her er noen tips:

Adaptogene stoffer

Adaptogene kosttilskudd er blant annet ginseng, ashwagandha, rhodiola rosea, lakrisrot, og holy basil. De regulerer produksjonen av stresshormoner som kortisol og tilpasser seg ditt individuelle behov, derav navnet. Adaptogene stoffer sies å styrke immunforsvaret og øke kroppens generelle motstandskraft, viser forskning¹. Noen adaptogener ser også ut til å ha egenskaper som kan forbedre humøret, øke energinivåene og fremme mental klarhet, noe som er viktig for å håndtere stress.

Fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet, enten det er aerob trening, styrketrening eller yoga,



frigjør endorfiner – kroppens naturlige «feel-good»-hormoner – som kan redusere følelsen av stress og angst². Gjennom bevegelse synker også nivåene av stresshormoner som kortisol. Denne effekten kan gjøre at du sover bedre, unngår hjernetåke og kommer i bedre humør.

I tillegg kan trening være en form for avledning fra stressende situasjoner. Du kan lettere legge bekymringene til side og oppnå økt velvære. Regelmessig fysisk aktivitet kan være en viktig strategi for å opprettholde en sunn mental tilstand i en travel revisorhverdag.

Prøv disse avslapningsteknikkene

Pusteøvelser: Å ta noen minutter der du legger merke til pusten, kan være svært beroligende³. Det å puste helt ned i magen, sakte, og slippe pusten sakte ut igjen, kan senke stressnivået og bringe fokus tilbake til øyeblikket.

Progressiv muskelavslapning: Dette innebærer bevisst å stramme og deretter slappe av muskelgrupper i kroppen, vanligvis fra topp til tå. Denne teknikken kan bidra til å frigjøre spenning og stress.

Musikk og beroligende lyder: Å lytte til avslappende musikk eller lyder kan skape et rolig miljø som kan hjelpe til med å senke stressnivået. Finn såkalt «pink noise»⁴ på YouTube eller Spotify og sett på høretelefonene.

Mindfulness og meditasjon: Dette kan hjelpe med å roe sinnet og forbedre fokuset. Å være til stede i øyeblikket og la tanker passere uten å dømme dem, kan redusere stressnivået.

Finn ut hva som fungerer best for deg, og gjør det regelmessig for best mulig resultat!

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36630953/>

⁴ <https://www.verywellmind.com/exploring-the-potential-of-pink-and-brown-noise-for-neurodivergent-individuals-6751354>

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34445021/>

² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22933142/>