

## 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

# Blå soner – der livet varer lenge

Noen steder i verden lever folk lenger enn andre, og det er visse trekk som kjennetegner dem. Disse områdene kalles «blå soner» og ble først lansert av forskerne Gianni Pes og Michel Poulain i Journal of Experimental Gerontology.

Dan Buettner tok arbeidet deres videre og fant fem steder i verden der folk lever lengst, og er de sunneste: Okinawa i Japan, Sardinia i Italia, Nicoya i Costa Rica, Ikaria i Hellas og Loma Linda i California.

Han identifiserte ni livsstilsvaner som kjennetegner menneskene i de langtlevende blå sonene:

1. Naturlig bevegelse (gåturer heller enn treningsstudio)
2. En grunn til å stå opp om morgenen (meningen med livet)
3. Et enklere liv (downshifting)
4. 80 %-regelen (bare spise til man er 80 % mett)
5. Planterikt (et plantebasert kosthold med bare litt fisk/kjøtt)
6. Vin kl. 17 (et lite glass til maten med venner)
7. Tilhørighet (menighet, klubb eller samfunn)
8. Familien først (tette bånd til eldre og yngre familiemedlemmer)
9. De rette vennene (venners vaner smitter)

## Din egen blå sone

Å skape din egen blå sone i en travel hverdag som revisor kan være en utfordring, men det er absolutt mulig. Her er noen tilpasninger og råd som kan være nyttige:

1. Naturlig bevegelse: Inkluder små øyeblikk av bevegelse gjennom dagen. Kanskje gå eller sykle til jobb hvis det er mulig. Ta korte pauser for å gå rundt på kontoret, bruk trappene i stedet for heisen osv.



Sardinia i Italia er et av stedene i verden der folk lever lengst.

2. En grunn til å stå opp om morgenen: Identifiser din egen mening med livet, selv i det hektiske yrkeslivet. Kanskje det handler om å levere kvalitetsarbeid til klientene, bidra til bedrifters suksess eller støtte andre i teamet ditt.
3. Et enklere liv: Selv om revisorarbeid ofte er hektisk, prøv å finne måter som kan forenkle livet ditt. Kanskje ved å organisere arbeidsflyten bedre, sette klare grenser for arbeidstid eller finne tid til avslapning og hobbyer.
4. 80 %-regelen: Utforsk «mindful spising»: spis sakte, og stopp når du er nesten mett. Dette kan hjelpe deg med å unngå for stort inntak av mat.
5. Planterikt kosthold: Ta for deg av grønnsaker, frukt og plantebaserte matvarer i kantinen. Eller forbered enkle, sunne matpakker og snacks med mye deilig plantemat.
6. Vinklubben kl. 17: Ta deg tid til å sosialisere med venner eller kolleger,

kanskje ikke nødvendigvis med vin, men med et måltid eller kaffe, selv om det er bare én gang i uken.

7. Tilhørighet: Finn en gruppe som interesserer deg, kanskje en revisorforening, en bokklubb eller en frivillig organisasjon. Dette kan hjelpe deg med å føle tilhørighet til et fellesskap.
8. Familien først: Sett av tid til å være med familien din. Kanskje storfamilien kan ha et fast måltid eller en ukentlig aktivitet sammen?
9. De rette vennene: Velg dine venner og kolleger med omhu. Omgås mennesker som har sunne vaner, og verdsetter balanse i livet.

Å skape din egen blå sone handler i stor grad om å innlemme disse prinsippene i den hverdagen du allerede lever. Start i det små, og gradvis skaper du et mer balansert og helsefremmende miljø for deg selv.