

MØRKETIDSGUIDE



INTRO

Hensikt: Skape kontinuitet i både rutiner og trening i en periode som føles tung for flere av oss.

Slike perioder er ofte preget av:

- Mye innesitting og lite bevegelse
- Lite lys-eksponering, noe som påvirker både energi og humør
- Kaos i rutiner, som gjør det vanskelig å holde seg strukturert
- Mindre energi, som igjen gir dårligere treningsresultater

I slike situasjoner blir gode vaner og faste rutiner helt essensielt for å komme gjennom perioden på best mulig måte.

ENDRINGER I BEHOV

Økt søvnbehov: Mange opplever at de trenger mer søvn om vinteren, ofte 1–2 timer ekstra. Det kan være lurt å prøve seg fram for å finne ut hva som fungerer for deg.

Mer lys: Når døgnrytmen endres og dagslyset er mindre tilgjengelig, øker behovet for lyseksponering for å opprettholde energi og balanse.

Vitamin D: Mangel på sollys gjør at behovet for vitamin D stiger. Tilskudd eller kosthold rikt på vitamin D kan være nyttig. Særlig i måneder med bokstaven R.

Større appetitt: Noen føler økt sult om på høsten. Dette er et naturlig mønster der kroppen vil “lagre” energi, fordi mat historisk sett var vanskeligere å få tak i på vinterstid. Men også fordi vi er mer inne med mat tilgjengelig.

Redusert aktivitet: Bevegelse og aktivitetsnivå synker ofte, men kroppens behov for aktivitet forsvinner ikke – det blir bare mer utfordrende å få dekket.

SETT DEG SMARTE MÅL

S **Spesifikt:** Bedre vaner, bedre form eller bedre helse er ikke konkret nok. Hva betyr bedre vaner, form eller helse for deg?

M **Målbart:** Et mål må kunne måles. Hvor mange økter i uken skal du trene, hvor mange kilo vil du ned i vekt, eller hvor mye skal du øke i knebøy?

A **Attraktivt:** Målet bør være noe du virkelig er motivert for, og noe som føles ekstra viktig i denne perioden. Må være viktig for DEG.

R **Realistisk:** Hva er oppnåelig for deg nå? Vær ærlig med deg selv, men også ambisiøs. Stemmer innsatsen din overens med målene du har satt deg?

T **Tidsbestemt:** Når skal målet være nådd? En tydelig tidsramme sikrer gode valg med hensikt, i stedet for impulsivitet.

Delmål: Store mål er bra, men små delmål underveis gir en viktig motivasjonsboost. De bidrar til disiplin og gjør det lettere å holde kontinuitet.

GODE RUTINER OG VANER

“If you fail to plan, you plan to fail.”

Smarte mål blir aldri smarte uten gode rutiner. Sett derfor av tid til planlegging – det gir retning og forutsigbarhet.

Still deg selv spørsmålene:

- Hvilke dager skal du trene, og til hvilket tidspunkt?
- Hva skal du spise, og når?
- Når skal du legge deg og stå opp?
- Hva gjør du hvis ting ikke går som planlagt?

Når du har en spesifikk og realistisk plan, handler det om å gjennomføre etter beste evne og bygge momentum steg for steg.

TIPS TIL GODE VANER

Prioriter søvn: Søvnbehovet øker hos de fleste, og lite søvn gjør at vi fungerer dårligere og tar dårligere valg. Sikt deg inn på 7–10 timer per natt.

Prioriter protein: Noen opplever økt matlyst om vinteren. Protein metter godt, stabiliserer appetitten og bidrar til muskelvekst.

Dagslys: Grip muligheten og kom deg ut, særlig om morgenen. Dagslys er avgjørende for energinivået. Bruk gjerne dagslyslamper på 10 000+ lux som supplement gjennom dagen.

D-vitamin: Tilskudd kan vurderes i måneder med “R” i navnet (september–april). Snakk gjerne med lege om riktig dosering.

Skap gode omgivelser: Vær med folk som gir deg energi, og lag et hyggelig miljø hjemme med godt lys. På jobb kan det være lurt å foreslå bedre lysmiljø.

Hold deg i aktivitet: Beveg deg jevnlig, og prioriter små gåturer – særlig når det er dagslys ute.

TA KONTAKT OM DU LURER PÅ NOE

