

Motionsrådgivningens månadsbrev

Juni 2026

HEJ,

Sommaren är här! Nu är tid att njuta, återhämta och samla energi av allt det goda och vackra runtomkring oss. Det är bra att kunna sänka kraven under sommaren både på oss själva och på vad föreställningen om den perfekta sommaren eller semestern skall innehålla. Skippa tanken av raden "måste-fixa-projekt", våga ha dagar med oplanerat program, begränsa sociala medier, håll enkla men goda rutiner, välj det som ger mening och hitta glädjen i det lilla.

Att sänka förväntningarna är inte att ge upp, det är ett sätt att öppna upp för det som faktiskt sker; det oväntade besöket, regnet som gav plats för vila, kvälsdoppet som blev höjdpunkten på veckan.

Att träna och hålla igång ska vi inte ta paus från men ta ingen stress över att det behöver vara precis så eller så. Just sommaren är ett gyllene tillfälle för enklare träning. Det kan vara en period för att underhålla snarare än att sätta nytt personbästa. Att vara ute mycket boostar D-vitaminförrådet och är dessutom bra för själen. Ta vara på de ljusa morgnarna och kvällarna genom att börja och avsluta dagen med en härlig promenad. Utnyttja vad naturen ger och simma och gymnastisera i öppna vattnet. Besök vandringsleder och gör cykelutflykter. Paddla kajak eller SUP bräda. Spela minigolf och lek med barnen. Plocka bär. Gör kroppsviktsträning ute på terrassen. Var inte rädd för att göra "på fel sätt", utan gör bara nånting; var vardagsaktiv och ha ett äventyrligt sinne!

Sommaren behöver inte heller betyda en viktfälla. Sänk kraven men släpp inte taget, håll fast vid de större sakerna som har effekt. Skilj på vardag och helg så att det inte blir lördag hela veckan. Det skall finnas utrymme för festlig mat och dryck men du behöver också ha koll och sköta kosten där emellan. Anpassa måltiderna efter din dygnsrytm; äter du t.ex. frukost sent behöver du inte äta lunch. Välj mättande proteiner och utnyttja sommarens rikedom av fräscha grönsaker, frukter och bär och boosta kroppen med hälsosam och god mat. Våga testa nytt: grilla t.ex. grönsaker och frukter, komponera ihop annorlunda sallader än de du annars gör. Hälsosamt är också gott gott gott!

Allt handlar om att hitta balans - din alldeles egen balans!

Mumintrollets Midsommardikt (år 1958)

Jag lägger mig i gräset och vilar mina ben
och slutar att fundera i solens gula sken,
nån annan kan fundera, nån klokare än jag
en sån här varm och vänlig sömnig sommardag
när allt är blött och luktar gott och man är fri till trolleri
till vad man vill - men låter bli
och ligger still.
Jag är ett troll som du
och tror att världen det är där jag bor just nu.



Somriga hälsningar / Tia



Motionsinspiratör

040 5878 199

katarina.stenbacka@kronoby.fi

[Prenumerera på nyhetsbrevet:](#)

<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>