

# Motionsrådgivningens månadsbrev

## December 2025

### Din relation till motion kan driva framåt eller stoppa dig – känner du din?

Vi har alla våra egna erfarenheter av motion genom vilka vi har kommit fram till våra nuvarande motionsvanor eller vårt sätt att låta bli att röra på oss.

Våra tidigare motionsupplevelser påverkar vilken relation vi har till motion idag samt vilka känslor, tankar och föreställningar vi förknippar med motion och dess utövande.

Var och en av oss känner till motionens fördelar för hälsa och välbefinnande, men trots det kan vi snubbla på den stora svårigheten att komma igång.

Har du någonsin stannat upp och funderat över hur du egentligen ser dig själv som motionär, vilken betydelse du ger motionen och var dessa betydelser egentligen har sitt ursprung?

Att reflektera över din egen relation till motion hjälper dig i situationer där du behöver eller vill hitta en ny riktning för ditt sätt att röra dig.

Mer bestående attityder och vanor gentemot motion uppstår genom positiva betydelser, goda erfarenheter samt möjligheter att röra sig och vara aktiv. Vi är individer – därför är också det sätt att röra sig som passar och känns meningsfullt för oss individuellt.

### Vilka minnen, händelser eller vändpunkter relaterade till motion känner du igen från ditt liv?

### Hur ser din relation till motion ut idag?

### Vilka saker, händelser eller personer har påverkat dina uppfattningar och preferenser när det gäller motion?

## Recept - julig färskgröt

2 portioner

- 1,5 dl havregryn
- 1,5 dl mjölk eller växtbaserad dryck
- 1 dl naturell yoghurt eller växtbaserad yoghurt
- 1 medelstort äpple, riven
- 1 tsk chiafrön
- ½ tsk kanel
- ½ tsk kardemumma
- 1 tsk honung eller lönnsirap

Blanda ingredienserna i en skål och tillsätt det rivna äpplet.

Låt stå i kylskåpet över natten (eller åtminstone några timmar).

Garnera med granatäppelkärnor, torkade äppelskivor och nötter i julig stil.

Passar att avnjutas som frukost, kvällsmål eller mellanmål!



Frisk och kryddig gröt med äpplets sötma och juliga kryddor som ger en härlig stämning.



**Charlotte Rautio**

Motionsinspiratör

040 5878 199

charlotte.rautio@kronoby.fi

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



KRONOBY KOMMUN  
KRUUNUPYYN KUNTA