

Hälsa – vår mest värdefulla tillgång

Hälsa är en av de mest värdefulla tillgångarna vi har, både som individer och som samhälle. För småföretagare är den personliga hälsan dessutom avgörande för verksamhetens framgång. Varje dag vi känner oss på topp är en dag då vi kan fokusera på att driva vårt företag framåt. Omvänt kan sjukdagar eller en kropp som inte orkar leda till förlorad inkomst, minskad produktivitet och en känsla av frustration.



Desiree Blomberg, generalsekreterare, Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Det är lätt att ta hälsa för givet tills något går snett. Men faktum är att vi alla har förmågan att påverka hur vi mår, och genom att ta ansvar för vår hälsa kan vi öka våra chanser att leva ett långt, energifyllt och balanserat liv.

Vad är hälsa?

Hälsa är ett komplext begrepp som betyder olika saker för olika människor. För vissa handlar det om att ha tillräcklig fysisk styrka för att springa ett maraton, medan det för andra kan vara så enkelt som att vakna utan smärta eller ha energi nog att klara av vardagens krav. Hälsa är mer än bara frånvaro av sjukdom – det handlar om en balans mellan kroppens, sinnets och själens välbefinnande.

Den moderna livsstilen kan ibland göra det svårt att hålla den balansen. Vi stressar oss genom arbetsveckor, tar oss knappt tid att träna, och när vi väl har en stund över fyller vi den med skärmtid i stället för återhämtning. För att verkligen förstå vår hälsa behöver vi titta på den som en helhet och hitta sätt

att ge både kroppen och sinnet det de behöver.

Utmaningen med att navigera i hälsainformation

Det finns ingen brist på hälsainformation idag. Tvärtom, vi bombarderas dagligen med råd från influencers, sociala medier och diverse självutnämnda experter. Detta överflöd av information kan göra det svårt att veta vem eller vad man ska lyssna på. Råd som fungerar för en person kanske inte alls passar för en annan. Vi är alla olika, med olika kroppar, behov och livsstilar.

Att navigera i denna djungel av information kräver att vi börjar med att lyssna på oss själva. Vad fungerar för mig? Hur mår jag efter att ha sovit ordentligt? Vilka livsmedel ger mig energi, och vilka får mig att känna mig tung och slö? Vi har alla den inre kompassen, men ibland kan det vara nödvändigt att få hjälp att hitta rätt.

Vikten av professionell hjälp

När det gäller vår hälsa är det lätt att vilja ta genvägar, men ofta kan rätt hjälp från en professionell göra all skillnad. Därför är det viktigt att välja kvalitetssäkrade yrkespersoner inom hälsa, som massörer, personliga tränare eller kostrådgivare. Dessa professionella har utbildning och erfarenhet för att guida oss mot bättre hälsa på ett säkert och hållbart sätt.

Genom att anlita en förbundsansluten friskvårdare säkerställer du att den person du arbetar med har rätt kompetens och följer riktlinjer som är baserade på kunskap och beprövad erfarenhet. Det kan vara en trygghet i sig, särskilt i en tid där många kall-

lar sig "hälsoexperter" utan att ha rätt bakgrund eller kvalifikationer.

Hälsa – mer än bara kroppens yttre

Ett vanligt misstag vi gör när vi tänker på hälsa är att fokusera för mycket på det yttre. Visst är det bra att träna och hålla kroppen i form, men hälsa handlar om så mycket mer än att se bra ut. Den inre balansen – att ha energi, kunna hantera stress och känna sig glad och tillfreds – är minst lika viktigt som en vältränad kropp.

En helhetssyn på hälsa innebär att vi tar hand om oss själva på flera plan. Sömn, kost, fysisk aktivitet och mental och fysisk återhämtning är alla delar av pusslet. Vi vet alla hur bra vi mår efter en god natts sömn, och hur mycket sämre vi presterar efter en dålig natt. Vi känner också skillnaden på hur vi mår när vi äter näringsriktigt jämfört med när vi slarvar med snabbmat.

Den verkliga utmaningen är att hitta en balans som fungerar för oss själva, att lyssna på kroppen och ge den vad den behöver för att hålla sig frisk i längden.

Ta kontroll över din hälsa

Att ta kontroll över sin egen hälsa handlar inte om att göra stora, drastiska förändringar över en natt. Det handlar om små steg i rätt riktning. Små förändringar som att prioritera sömnen, hitta en träningsform du gillar eller börja äta mer näringsrik mat kan göra stor skillnad i det långa loppet.

Du behöver inte göra allt själv heller. Genom att ta hjälp av professionella, kvalitetssäkrade friskvårdare kan du få det stöd och den vägledning du behöver för att hålla dig på rätt spår. Dessa experter kan hjälpa dig att hitta hållbara rutiner som passar just din livsstil och dina mål.

Att investera i sin hälsa är att investera i sin framtid. Ju tidigare du börjar ta hand om dig själv, desto större chans har du att leva ett långt och friskt liv, fullt av energi och glädje.

Desiree Blomberg
Generalsekreterare, Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

"Att investera i sin hälsa är att investera i sin framtid. Ju tidigare du börjar ta hand om dig själv, desto större chans har du att leva ett långt och friskt liv, fullt av energi och glädje."