



HVEM VINDER?

Mænds sundhedsuge

Fodbold er sundt – især hvis du spiller det!





Fodbold er sundt - især hvis du spiller det!

Når du spiller fodbold eller dyrker anden sport, hvor sveden springer fra din pande

- Får du lavere kolesteroltal
- Får du lavere blodtryk
- Får du mindre fedt på kroppen
- Får du stærkere knogler
- Får du større muskler som kan udholde mere
- Får du styrket hjertets pumpefunktion
- Får du forbedret din almene form

To-tre gange fodboldtræning om ugen har stor effekt på din sundhed

Det er altid sundt at bruge kroppen – også selvom det kun er en lille smule – bare det er hver dag!

Motion styrker din sundhed og forebygger sygdomme

Det er ikke så svært at komme i gang
- find nogen at være sammen med og vælg noget du synes er sjovt!

Det vigtigste er at du bevæger dig mindst en halv time hver dag
- så lever du længere

Motion forebygger:

- Sukkersyge hos mænd og for tidlig død, hvis du allerede har diabetes
- Hjerter-kar-sygdomme og tidlig død, hvis man har problemer med kredsløbet
- Flere former for kræft
 - bl.a. prostata- og tyktarmskraft



Der findes sund mad, også til mænd

8 gode råd til en sund kost:

- Spis masser af fuldkornsprodukter
- Spis masser af frugt og grønt
- Vælg gerne fisk og kylling
- Pas på med at stege og grille kød for meget
- Lad være med at spise for meget – så undgår du at blive fed
- Der er meget energi i alkohol – en stor fadbamse svarer til at du skal løbe mindst 10 minutter med sved på panden for ikke at tage på.
- Vælg sukkerfrit når du har lyst til sodavand og saftvand
- Drik vand vand vand vand og vand

Det behøver ikke være surt at spise sundt: På WWW.SUNDMAND.DK finder du opskrifter på SUND MAD MÆND KAN LI'.

Og så bliver man så dejlig sulten og tørstig af at dyrke sport!





Tip en sekser

Sæt kryds og find svarene nederst

Ja Nej

	Ja	Nej
1. Er det en naturlov, at mænd dør tidligere end kvinder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Er der flere kalorier i en Big Mac end i en fadøl?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kolesterolallet fortæller hvor højt dit blodtryk er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mænd kan øge potensen ved at træne bækkenbunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Søvnmangel er den vigtigste årsag til stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. KOL er forkortelsen for Kedelige OverLæger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Nej; Mænd dør for tidligt, fordi de ikke går til lægen før det er meget alvorligt. Og fordi deres livsstil giver hjerte-sygdomme. Visse kræftformer og sukkersyge kan lægen opdage inden det udvikler sig til sygdom
2. Ja; Big Mac indeholder 495 kcal og en fadøl 254 kcal. Hvis du sparer på en fadøl om ugen hele året vil du tabe dig 2 kg
3. Nej; Kolesterolallet viser, om du er i risiko for at udvikle hjerte-kar-sygdomme
4. Ja; mænd skal også træne musklerne i bækkebunden for at få en god rejsning
5. Nej; søvnmangel eller dårlig søvnkvalitet er en af mange årsager til stress. Find dine egne grunde og gør noget ved det
6. Nej; KOL står for Kroniske Obstruktiv Lungesygdom også kaldet rygerlunger.



Kun for kvinder

Fem bud på hvordan du nemt kan tage livet af din mand

1. Sørg altid for at der er cigaretter og en lighter lagt frem. Køb hele kartoner og tilbyd ham en cigaret ved hver given lejlighed – også tidligt om morgenen
2. Hold sofaen parat, ryst puderne og sørg for at avis, chips, slik, cigaretter og øl er inden for rækkevidde
3. Inden du går i seng skal du iføre dig nathue, lange lodne underbukser, flannelsnatkjole og ansigtsmaske. Læg gerne hunden mellem jer. Han skulle jo nødig få lyster og bevæge sig for meget
4. Brug rigeligt med penge, så han får endnu flere bekymringer og må påtage sig ekstra arbejde for at betale regningerne
5. Ros ham for hans smukt buede mave – den er så flot især set fra siden. Køb altid joggingbukser eller bukser med løs linning til ham, så han ikke opdager sin stigende overvægt

Hvem vinder kampen for et sundere liv?



I denne uge er det mænds
sundhedsuge, Men's Health Week



– store fodboldoplevelser

Fordi:

- Mænd dør for tidligt af årsager, som kan forebygges
- Mænd får for ofte kræft, sukkersyge, hjerte problemer mv.
- Mænd lever livet farligt – bl.a. på arbejde, i trafikken og med deres livsstil
- Mænd spiser ikke så sundt
- Mænd skal motionere mere
- Mænd reagerer sent på symptomer og går ikke til lægen
- Dobbelt så mange mænd som kvinder begår selvmord
- Mænds psykiske problemer er underbehandlede
- Sundhedsvæsenet er ikke for gode til at opfylde mænds særlige behov

Men du kan gøre noget ved det!

Har du fået et sundhedstjek?

Find mere om tallene bag din sundhed på

www.netdokter.dk/emnecenter/sundmand.shtml

