



Kost & Motion – et foredrag v/kostvejleder Helle Johnsen

En aften om Kost og Motion med Helle Johnsen

Hasseris Grundejerforening har bekostet, at den hjertestarter som er i Hasseris Kirke, er blev installeret udenfor kirken, så den er tilgængelig 24/7.

I den anledning havde Grundejerforeningen inviteret til en aften i kirkesalen, hvor kostvejleder og sundhedscoach Helle Johnsen fortalte om kost og motion.

Det er godt at have adgang til en hjertestarter – og det er godt, at gøre alt det vi hver især kan gøre, for at holde os i form og fitte, så længe som muligt.

En personlig beretning

Helle Johnsen tog udgangspunkt i hendes egen historie og hendes livslange kamp mod overvægten.

En beretning om utallige kure, utallige nederlag og erkendelsen som voksen af, at der er ingen lette løsninger på overvægt.

Det handler om viljestyrke, sund fornuft og et vedholdende fokus på at kombinere kost og motion.

Men heldigvis også en beretning om, at det er alle anstrengelserne værd, fordi et liv i balance med masser af motion og sund kost og stærke træningsfællesskaber, giver et kæmpe overskud og en livsglæde der "har været hele rejsen værd". Respekt!

Spinning blev Helles motionform

Det glæder om at finde sin egen motionsform, - om det er spinning, løb, svømning eller – det er ikke det vigtigste. Man skal finde den motionstype, der passer til ens gemyt og som giver glæde og motivation.

Og så skal man ikke underkende betydningen af, at have 'holdkammerater' og et fællesskab, der bærer igennem personligt og mentalt, også når det mest er op ad bakke.

Kosten

Helle stråler og er meget engagerende, når hun formidler sin egen historie/kamp. Når det handler om kost, er det også et spørgsmål om at bruge sin sunde fornuft.

Hold blodsukkeret stabilt, så gør du ikke dumme ting og undgå halvfabrikata, som alle sammen fyldt med sukker og tilsætningsstoffer.

Inspiration til at korrigere dit liv

Man skal finde sin vej og være tro mod den. Helle formaner ikke og er ikke skråsikker, - for det handler jo om, at den enkelte person finder motivation og den kurs, som bærer én igennem.

Helle stråler og er smittende i det budskab hun formidler. Den historie hun fortæller, handler om at gå fra at være svært overvægtig til at være en vital og engageret kvinde. Med andre ord, fra at veje 170 kg til at være normalvægtig.

De næsten 70 fremmødte deltagere fik både inspiration og noget at tænke på, mens fadene med frugt stykke for stykke blev tømt.