



Gode råd om motion og kost

PAS PÅ DIN KROP OG PSYKE – SPIS SUNDT OG FÅ FRISK LUFT

Som en del af det forløb, du er i gang med, taler vi med dig om, hvad du med hjælp fra dine forældre kan gøre for at få det bedre.

Noget af det, der vil være godt for dig, er gode vaner med motion, mad og måltider. Her kan du læse om de fordele, der kan være ved at få nogle gode vaner ind i dagligdagen.

FORDELE VED AT BRUGE DIN KROP

Vær fysisk aktiv, det kan give dig et øget velvære

- Mens du er aktiv, kan du give dig selv en pause fra triste tanker og spekulationer.
- Motion og bevægelse kan give dig en god følelse af, at der er noget, du selv kan gøre for at få det bedre.
- Du vil sikkert opleve, at du faktisk bliver mindre træt, når du er aktiv, end hvis du sidder stille. Kroppen bliver nemlig træt af ikke at lave noget.
- Du vil også opleve, at din krop kan holde til mere, end du måske tror. Høj puls er godt for dig – og det er en belastning, du sagtens kan tåle.

PRIORITÉR MAD OG MÅLTIDER

Spis godt og regelmæssigt – og gerne sammen med andre

- Spiser du sunde hoved- og mellemmåltider, har det en positiv effekt på din koncentration, hukommelse og opmærksomhed.
- Det vil også have stor betydning for din psykiske trivsel.
- Din appetit kan være påvirket af din sygdom eller den medicin, du får. Derfor kan det være nyttigt, hvis dine forældre husker dig på, hvornår du skal spise.
- Giv dig god tid til at spise – og giv jer tid til spise sammen derhjemme. Skab ro og hygge omkring måltiderne.

- Gode måltider handler ikke kun om at blive mæt. Når I spiser sammen, kan det give en følelse af fællesskab – og det kan styrke relationen mellem jer.



Kontakt

**Ambulatorium for Børne- og
Ungdomspsykiatri**
Tlf. 97 64 33 87