

Lille indsats,
stort udbytte

SÅDAN SKABER DU SUNDERE VANER

AF STINE TROENSE FOTO: GETTY IMAGES

Nytårsforsætter kræver typisk for meget og giver for lidt. Her kommer såkaldte mikro-interventioner ind i billedet. Det er små – nøje udtænkte – handlinger, du kan udføre igen og igen. En mikro-intervention virker øjeblikkeligt og sætter samtidig gang i en kædereaktion af gevinster. Dine mål for næste år er inden for rækkevidde.

Ved årsskiftet er det oplagt at gøre status og lægge planer. Måske har du spist for meget, for lidt eller af de forkerte fæde. Måske har du forsømt din seng, partner, have eller hund. Måske overvejer du, hvordan du kommer i gang med at træne til næste år – eller hvordan du får hul på det hobbyprojekt, du har taget tilløb til i årevis.

Et nytårsforsæt er i udgangspunktet en god ting, for det er udtryk for, du gerne vil ændre noget til det bedre. Der kan dog også være problemer forbundet med et nytårsforsæt.

– Mange af de nytårsløfter, vi giver os selv bunder

**Mange af de nytårsløfter,
vi giver os selv bunder i
tankegangen ”du kan, hvad du vil.”
Nej, du kan ikke alt.**

i tankegangen ”du kan, hvad du vil.” Nej, du kan ikke alt. Og går du *all in* på eksempelvis at tabe dig, knækker du sandsynligvis nakken på projektet efter nogle uger, siger Anna Bogdanova. Hun har specialiseret sig i langtidsholdbare strategier til styrket fysik, helbred og selvbillende. Og har hjulpet mere end 10.000 kvinder til at blive sundere og stærkere gennem digitale forløb med fokus på træning, motivation og vaner.

Anna Bogdanova er overbevist om, at alle kan ændre vaner og skabe sig en sund livsstil. Med den rette metode. Hun slår et slag for nøje udtænkte mikro-interventioner, som er ændringer i din adfærd, der ikke koster dig ret meget energi. Og som samtidig skaber et omfattende og varigt resultat.

Alt påvirker og påvirkes af hinanden

En mikro-intervention er umiddelbart så lille, at mange tænker, at den umuligt kan gøre en forskel, fortæller Anna Bogdanova. Men en mikro-intervention er nøje afstemt efter, hvordan du fungerer fysiologisk og neurologisk. Den bygger på den systemiske tankegang om, at alt i et system påvirker og påvirkes af hinanden. Gør du én ting, sker der noget andet,

som påvirker noget tredje osv. Gør du det rigtige, får du altså en lang række gevinster foræret for en meget lille indsats.

Det er *ikke* en mikro-intervention at spise mindre syltetøj på din morgenbolle. Det er en lille ændring – med en lille effekt.

En mikro-intervention er en lille ændring – med en udsædvanlig stor effekt. Starter du eksempelvis dagen på æg, får du protein. Det giver dig straks energi og mæthed. Begge dele sørger også for, at du kan træffe sunde valg frem til dagens næste hovedmåltid, hvor du kan tanke op med ny energi og mæthed. Sådan bider den ene gode handling den næste i halen og i sidste ende får du lyst til at bevæge dig inden, du går tidligere i seng, vågner mere udhvilet – og får lyst til æg.

En mikro-intervention er altså designet, så den er nem at udføre, du mærker en forskel med det samme,

MØD EKSPERTEN:

Anna Bogdanova er uddannet i i psykologi, forandringsprocesser og læring og har efteruddannet sig inden for træningsfysiologi, ernæringscoaching, smerteteori, bevægelsesterapi og stressrådgivning. Står bl.a. bag bogen ”Smertefri” og et digitalt årsforløb, som 10.000 kvinder har deltaget i for at blive sundere, gladere og stærkere. I 2019 gav forløbet Anna Bogdanova en plads på Berlinske Business’ Talent 100-liste over yngre erhvervstalenter. *Se mere på annabogdanova.dk*

Et æg til morgenmad kan være et godt eksempel på en mikro-intervention, en lille ændring – med en udsædvanlig stor effekt. For æggets protein giver dig straks energi og mæthed, som sørger for, at du kan træffe sunde valg frem til dagens næste hovedmåltid. Og sådan bider den ene gode handling den næste i halen.

samtidigt med, at den sætter gang i en kædereaktion af gevinster.

Ofte er bedre end meget

Alle vaneændringer kræver tryghed, forklarer Anna Bogdanova. Du er ikke tryk, hvis du føler smerte, ubehag eller hvis du oplever, at der kræves en vanvittig stor indsats af dig. Skal du i mål med din vaneændring skal du derfor ramme en ændring – en mikro-intervention – hvor du forbliver tryk mentalt og fysisk og hvor

Fokuser på én ting, der er så nem, at du også er i stand til at holde fast i den på den lange bane. Også når det regner, du bliver skilt, forelsket eller tager et nyt job

du samtidigt bliver udfordret nok til, at du udvikler dig.

– Fokuser på én ting, der er så nem, at du også er i stand til at holde fast i den på den lange bane. Også når det regner, du bliver skilt, forelsket eller tager et nyt job. Livet sker jo for alle, siger Anna Bogdanova og peger på, at frekvens trumfer både varighed og intensitet:

– Det virker langt bedre, hvis du gør noget *ofte* end hvis du gør noget *meget*.

Det behøver ikke være sjovt

Anna Bogdanova fremhæver, at en mikro-intervention ikke er for livet. Hvis du mærker, den er for lille til at gøre en forskel, skruer du bare op for indsatsen. Lige som du kan skrue ned, hvis mikro-interventionen er for svær at udføre.

– Prøv dig frem og giv ikke op, hvis du rammer forkert. Når du tænder for musik,



slukker du jo hellere ikke, hvis det er for højt. Du justerer på knappen, til lydniveauet er passende.

Hvad siger du til den utålmodige sjæl, der vil se resultater NU?

– Så vil jeg bede hende om ærligt at se tilbage på, hvordan det er gået med at gå *all in*. Og opfordre hende til at være tålmodig. Når du vil ændre noget i dit liv, skal du se på, hvad du er i stand til at gøre hver dag, hele ugen, året ud. Sammenlign det med tandbørstning. Du kan ikke vente på en

halvårlige tandrensning, du skal børste hver dag. At træne, spise sundt og sove nok er også basal kropshygiejne, du skal tage hånd om hver dag. Om ikke andet så for at holde din vægt, form og muskler ved lige, siger Anna Bogdanova og forsætter:

– Kunsten er at vælge en nem mikro-intervention. Den er ikke nødvendigvis sjov, men den er nem. Ligesom det er nemt at børste tænder hver aften, ikke sjovt, siger Anna Bogdanova.♦



Hvad er en mikro-intervention?

- Den er en lille ændring/handling, du har nemt ved at gentage, så den bliver en god vane. Og også fungerer, når du har travlt, bliver skilt eller det regner. Den kan bruges inden for alle områder, hvor du ønsker en forandring.
- Den giver dig energi øjeblikkeligt.
- Den er så lille, at den ikke koster dig mange kræfter, tid eller tanker. Den skal være så stor, at den udfordrer og udvikler dig.
- Den skaber en følelse af selvmestring, fordi indsatsen er overkommelig og udbyttet stort.
- Den sætter automatisk gang i en kædereaktion af gevinster, der til sammen gør dig sund fra inderst til yderst.
- Den skaber overskud, så du kan bygge på med andre mikro-interventioner, når du føler behov for det (typisk når den første mikro-intervention har udvidet din komfort-zone og ikke længere udfordrer dig nok til at give resultater).

Byt dit nytårsforsæt ud med en mikro-intervention – og få mere sundhed for indsatsen

MOTION

Sig ikke: "Jeg vil gå mindst 10.000 skridt om dagen for at blive sundere" Sig hellere: "Jeg vil gå 1.000 ekstra skridt om dagen end jeg gør nu. Og øge med 1.000 skridt om ugen."

Hvorfor?

Det er nemt, så du gør det kontinuerligt og dermed skaber fremgang. Når du øger langsomt, opdager din hjerne ikke et for stort energiforbrug – og det er derfor ikke så sandsynligt, at den vil iværksætte fysiologiske kædereaktioner for at øge dit energindtag. Mere bevægelse fører

til større mentalt overskud og energi til at træffe sundere valg, når du køber ind, spiser og i det hele taget begår dig. Har du en aktiv hverdag, vil du også sove bedre.

VÆGT TAB

Sig ikke: "Jeg vil tabe mig ved ikke at spise kage og slik" Sig derimod: "Jeg vil spise mig mæt til hvert hovedmåltid"

Hvorfor?

Hvis du spiser dig mæt til hvert hovedmåltid, minimerer du risikoen for at falde i fælden med kage og slik blandt andet om eftermiddagen og inden sengetid. Når du har

Tab dig – og meget andet godt – ved at forbedre din søvn

Her kommer et eksempel på den dominoeffekt, en mikro-intervention kan forårsage og den lidt omvendte rækkefølge, der kan give mening, når vi taler om mikro-interventioner. Du har et nytårsforsæt om at tabe dig. I stedet for at spise mindre og bevæge dig mere, skal du først og fremmest fokusere på at sove mere. Det kan lyde skørt og for godt til at være sandt, men den er god nok: Er du tilstrækkelig udhvilet, får du energi. Har du energi, får du lyst til at spise sundt. Sund mad mætter og mindske derfor den sukkertrang, der kan opstå mellem dine måltider og øge din vægt. Når du holder vægten eller taber dig, får du lyst til at bevæge dig. Når du bevæger dig, øger du din forbrænding og forbedrer din evne til at skifte mellem aktivitet og hvile. Dét gavner vægten – og får dig til at sove bedre. Ringen er sluttet. Så det store spørgsmål er altså ikke, hvordan du taber dig, men hvordan du i første omgang får søvn

nok.

Mange vil måske love sig selv at gå i seng senest klokken 22 på hverdage. Men det er for tidligt for mange af os, og derfor holder det ikke, fortæller Anna Bogdanova. Modstand er et skidt udgangspunkt for forandring. Dit nytårsforsæt kan med fordel lyde sådan her, hvis du ændrer det til en mikro-intervention: "Jeg vil dæmpe lyset på min mobil/tablet, i stuen og på badeværelset fra klokken 21 hver aften." Når du ikke skal undvære den skærm helt, som mange af os er mere eller mindre afhængige af om aftenen, er der en god chance for, at du kan holde fast i din beslutning i lang tid. Og ved at skrue ned for lyset, begynder din hjerne at forberede de søvndyssende hormoner, der hjælper dig med at falde hurtigere i søvn, sove dybere og holde fast i en sund døgnrytme. Mere og bedre søvn avler energi og overskud – og det er dét, du først og fremmest skal bruge til at træffe sunde valg for dig selv resten af dagen!

øvelse hver anden time."

Hvorfor?

Denne "smugtræning" øger dine chancer for at træne, da et helt program kan virke for uoverskueligt at give sig i kast med. Da frekvens trumfer varighed, får du mere ud af at sprede programmet ud over dagen end at udføre hele programmet på én gang. Når du laver øvelser regelmæssigt, forebygger du smerter, forbedrer din kropsbevidsthed og holdning samt øger din energi, som du har brug for på alle områder i dit liv.

ØVELSER OG TRÆNING

Sig ikke: "Jeg vil dagligt udføre det program, min fysioterapeut har anbefalet mig mod ondt i ryggen." Sig hellere: "Jeg vil lave én