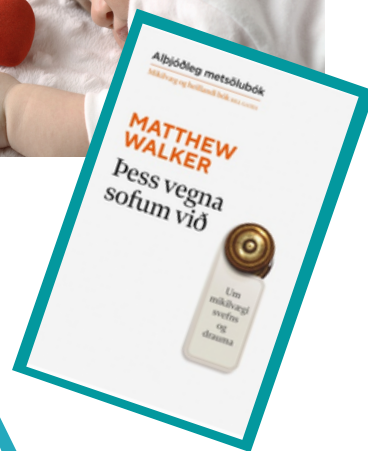


HEILSUPISTILL



SVEFN OG HEILSA

Þessi pistill er unninn upp úr metsölubókinni *Þess vegna sofum við* eftir Matthew Walker, prófessor í taugavísindum og sálfræði, við Kaliforníuháskóla í Berkeley.

Á bakkápu metsölubókarinnar ***Þess vegna sofum við*** sem heitir á frummálinu *Why We Sleep* segir eftirfarandi: „*Þess vegna sofum við* er tímamótaverk sem kannar innstu leyndardóma svefnisins og útskýrir hvernig við getum virkjað endurnýjunarmátt hans til að breyta lífi okkar til hins betra.“

Á bakkápu bókar segir ennfremur: „Svefn hefur ávallt verið einn mikilvægasti þátturinn í lífi okkar, heilsu og langlífi en jafnframt sá sem við vissum einna minnst um, allt þar til fyrir tveimur áratugum að vísindalegar uppgötvanir byrjuðu að varpa ljósi á hann.“

MAMMA ÞÍN OG SHAKESPEARE VISSU ÞAÐ

Kaflí 6 í bókinni nefnist **Mamma þín og Shakespeare vissu það - Svefn gerir heilanum mikið gagn**. Kaflinn hefst með áhugaverðri auglýsingu sem er eftirfarandi:

STÓRKOSTLEG UPPGÖTVUN

„Vísindamenn hafa uppgötvað byltingakennda nýja meðferð sem lengir líf okkar. Hún styrkir minnið og sköpunarkraftinn. Hún gerir okkur meira aðlaðandi. Hún heldur okkur grönnum og dregur úr matarlöngun. Hún ver okkur gegn krabbameini og vitglöpum og hjartaáfalli og heilablóðfalli, svo að ekki sé minnst á sykursýki. Hún gerir okkur jafnvel hamingjusamari, síður þunglynd og kvíðin. Hvernig líst þér á?“

Auglýsingin hljómar kannski ýkjukennð en samt er ekkert rangt við þessa ímynduðu auglýsingu í bókinni segir í textanum. Þar segir ennfreður: „Margir myndu ekki trú á þessu ef um væri að ræða nýtt lyf. Þeir sem létu sannfærast myndu borga háar fjárhæðir fyrir örlítinn skammt en ef læknisfræðilegar tilraunir styddu við þessar fullyrðingar myndi verð á hluta-bréfum í lyfjafyrirtækinu, sem framleiddi slíkt lyf, rjúka upp úr öllu valdi.“

Í bókinni segir ennfreður: „Auðvitað er auglýsingin ekki að lýsa neinni kraftaverkamixtúru eða kínalífselexír heldur þeim góðu áhrifum sem sannað hefur verið að ríkulegur nætursvefn hafi á líf okkar og heilsu. Gögn sem sanna þessar fullyrðingar hafa verið skráð á meira en 17.000 ritrýndum vísindalegum skýrslum til þessa. Kostnaðurinn við meðferðina er enginn. Hún er ókeypis.“



AÐ SOFA ...

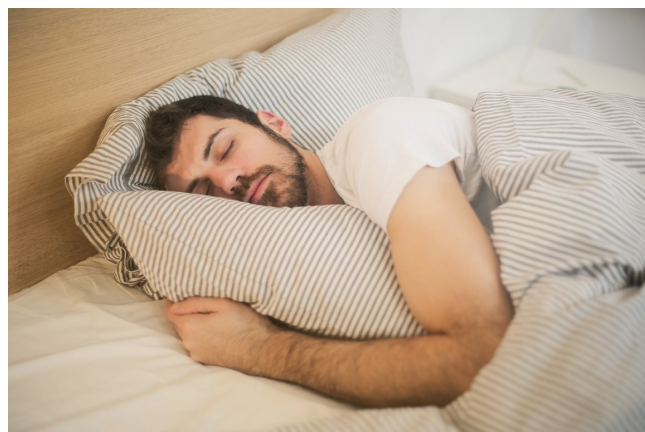
Fyrsti kafli í bókinni *Þess vegna sofum við* gefur góða yfirsýn yfir ávinning af góðum nætursvefni. Bókinni lýkur með áhugaverðum viðauka um tólf ráð til að sofa vel. Í þessum heilsupistli ætlum við að draga fram helstu atriði sem koma fram í fyrsta kafla bókarinnar og ljúka þessari yfirferð á ráðunum tólf til að sofa vel. Þér, lesandi góður, látum við eftir að verða þér út um bókina, í bóksölu eða á bókasafni.

Nægilegur svefn í líðinni viku

Fyrsti kafli hefst á þessum orðum: „Heldurðu að þú hafir fengið nægan svefn í líðinni viku? Manstu hvenær þú vaknaðir síðast án þess að vekjaraklukkan hringdi, fannst þú vera endurnærður og þurftir ekki á koffíni að halda? Ef þú svarar annarri hvorri spurningunni neitandi ertu ekki einn um það. Tveir þriðju allra fullorðinna í iðnríkjum heims ná ekki að sofa átta klukkustundir á hverri nóttu eins og mælt er með.“



Höfundur bókarinnar efast ekki um að þetta komi lesanda á óvart en bendir á að afleiðingarnar sem hljóttast af of litlum svefni komi lesandanum örugglega á óvart. Hann segir enn fremur að ef við sofum að staðaldri skemur en sex eða sjö klukkustundir á nóttu þá bælir það niður ónæmiskerfi okkar og rúmlega tvöfaldar líkur á að fá krabbamein.



Ónógur svefn

Ónógur svefn er sá þáttur í lífsvenjum okkar sem hefur mest áhrif á það hvort við fáum Alzheimer sjúkdóminn eða ekki. Rétt er þó að geta þess að þessi sjúkdómur heilabilunar fer vaxandi meðal vestrænna þjóða samhliða hækkandi meðalaldri jarðarbúa.

Minniháttar frávik í aðeins eina viku geta raskað blóðsykurmagni líkamans svo mikið að við greinumst með sykursýki á frumstigi, einungis vegna þessara frávika. Ófullnægjandi svefn eykur líkur á því að við fáum kransæðastíflu, hjarta- og æðasjúkdóma og heilablóðfall. Þá hafa svefntruflanir samkvæmt rannsóknum Walkers og félaga mikil áhrif á geðræn vandamál, svo sem þunglyndi, kvíða og sjálfsmorðs hagleiðingar.



AÐ BORÐA MEIRA

Höfundur bókar ræðir um tilhneigingu til að borða meira og segir: „Hefurðu kannski tekið eftir því að þú hafir tilhneigingu til að borða meira þegar þú ert ósofinn? Það er engin tilviljun. Ónægur svefn eykur framleiðslu á hormóni sem vekur hungurtilfinningu um leið og svefnskorturinn bælir niður framleiðslu á öðru hormóni sem annars lætur vita að maður sé saddur. Þó þú sért saddur langar þig að borða meira.“



Það er því nokkuð örugg leið að mati vísindamanna á svefnrannsóknnum að með því að sofa of lítið er búið að skapa örugga leið til að þyngjast. Þessi staðreynd á jafnt við um fullorðna sem börn. Það sem verra er, segir höfundur bókarinnar, er að þú nærð engum árangri ef þú reynir að fara í megrun en sefur ekki nóg á sama tíma. Skýringin er sú að kílóin sem þú losar þig við fara aðallega af mögnum líkamsvef en ekki fituvefnum.



FULLYRÐING UM SANNLEIKA

Séu framangreind áhrif tekin saman og hvaða áhrif þau hafa á heilsuna er auðvelt að sjá sannleika í þessari fullyrðingu: „Því minna sem þú sefur því styttra verður líf þitt.“

Gamla kjörordið: „Ég get sofíð þegar ég er dauður“ er því mjög óheppilegt. Þeir sem taka það upp sem lífsreglu deyja fyrr og gæðin í þessu (stutta) lífi verða einfaldlega minni segir í texta bókarinnar.

ÓNÓGUR SVEFN

Ónógur svefn er eins og gúmmíteygja sem má einungis strekkja í ákveðna lengd áður en hún slitnar. Það er sorglegt að maðurinn sé eina tegundin sem vísitandi stytta svefntíma sinn án þess að hafa fyrir því góðar ástæður. Allir þættir heilsunnar og ótaldir þræðir í félagslegri vellíðan trósna þegar við erum vansvefta.

SVEFNLEYSI ER FARALDUR

Alþjóðlega heilbrigðisstofnunin (WHO) hefur lýst því yfir að svefnleysi sé faraldur í iðnríkjum heims. Það er því engin tilviljun að í löndum þar sem svefntími dróst mest saman á síðustu öld, svo sem í Bandaríkjunum, Bretlandi, Japan og Suður-Kóreu en einnig víða í Vestur-Evrópu, hefur þeim fjölgað mest sem þjáast af fyrrnefndum líkamlegum sjúkdómum og andlegum kvillum.



LYFSEÐILLINN „AUKINN SVEFN“

Vísindamenn í svefnrannsóknum hafa þrýst á lækna að „skrifa upp á aukinn svefn“. Slíkur lyfseðill er ef til vill sársaukaminnsta og þægilegasta læknisráð sem til er. Höfundur bendir á að þetta megi ekki skilja á þann hátt að lækna byrji að skrifa upp á meira af **lyfjum** – reyndar þvert á móti, þegar hafðar eru í huga sláandi vísbendingar um skadleg áhrif margra lyfja á heilsu manna.



AÐ DEYJA ÚR SVEFNLEYSI



Höfundur bókar veltir fyrir sér þessari lykilsprungu: Er hægt að deyja úr svefnleysi? Hann svarar spurningunni á einfaldan hátt: „Já, reyndar, að minnsta kosti við tvenns konar aðstæður.

Í fyrsta lagi er til mjög sjaldgæf arfgeng röskun sem hefst með auknu svefnleysi og kemur fram þegar fólk verður miðaldra. Sjúklingurinn hættir alveg að sofa þegar hann hefur gengið með sjúkdóminn í nokkra mánuði. Þegar svo er komið er margs konar heila- og líkamsstarfsemi byrjuð að skerðast. Engin þekkt lyf geta hjálpað sjúklingum að sofa og hann deyr eftir tólf til átján mánaða svefnleysi. Þótt kvilli þessi sé mjög sjaldgæfur er hann staðfesting á því að svefnleysi getur leitt fólk til dauða.“

Í öðru lagi eru þær lífshættulegu aðstæður þegar fólk sest vansvefta undir stýri ökutækis. Syfjaðir ökumenn valda hundruðum þúsunda umferðarslysa sem kosta mörg mannlíf á hverju ári. Hér er ekki eingöngu líf hins svefnlausa ökumanns í húfi heldur líf annarra í kringum hann. Í Bandaríkjunum deyr ein manneskja á hverri klukkustund vegna mistaka sem rekja má til þreytu og er hörmulegt að hugsa til þess að fleiri umferðaslys má rekja til syfju en áfengis- og vímuefnaneyslu.“

SVEFN OG ÓLEYST RÁÐGÁTA

Áhugavert er að skoða umfjöllun höfundar um skeytingarleysi samfélagsins gagnvart svefni. Hann bendir á að einhverju leyti má rekja það til þess að vísindamönnum hafi ekki til þessa tekist að útskýra hvers vegna nægilega mikils svefns sé þörf.

Svefninn hefur verið ein af hinum óleystu ráðgátum líffræðinnar þar sem öllum stórkostlegu aðferðum vísindanna, erfðafræði, sameindalíffræði og stafrænni tækni, hefur mistekist að ráða svefn-gátuna. Margir áhrifamiklir hugsuðir eins og Nóbelsverðlaunahafinn Francis Crick sem uppgötvaði gormalaga uppbyggingu DNA-sameinda, rómverski fræðimaðurinn og málsnillingurinn Quintilian og jafnvel Sigmund Freud lögðu allir sitt af mörkum til að reyna að leysa ráðgátuna um svefninn en án árangurs.

NAUÐSYN AÐ SOFA 33% ÆVINNAR

Til að skilja betur vanmátt vísinda segir höfundur að æskilegt sé að sjá fyrir sér fæðingu fyrsta barnsins sem við eignumst. Í texta segir jafnframt: „Ljósmóðirin gengur inn í stofuna á sjúkrahúsinu og segir: „Til hamingu, þetta er heilbrigður strákur. Við höfum gert öll nauðsynleg próf og allt lítur vel út.“ Hún brosir hughreystandi og gengur í átt að dyrunum. Áður en hún fer út úr stofunni snýr hún sér við og segir: „Eitt má nefna. Héðan í frá, alla ævi drengsins, mun hann falla í einhvers konar dá með reglulegu millibili. Það getur jafnvel stundum litið út eins og hann sé látinn. Á meðan líkami hans liggur kyrr mun hugur hans oft fyllast ótrúlegum og furðulegum ofskynjunum. Hann verður í þessu ástandi einn þriðja hluta ævinnar og ég hef ekki minnstu hugmynd um hvers vegna það gerist eða til hvers. Gangi ykkur vel!“



LOKSINS KOMIN SVÖR VIÐ SPURNINGUNNI: HVERS VEGNA SOFUM VIÐ?

Dæmið hér að framan um ljósmóðurina er edlilegt þar sem læknar og vísindamenn gátu ekki gefið fullnægjandi svör við því hvers vegna við sofum. Við höfum þekkt mikilvægi ýmissa grunnþarfa eins og að matast, þurfa að drekka vökva (vatn) og hreyfa okkur. Fram að þessum tíma höfum við ekki getað leyst ráðgátuna um þessa líffræðilegu grunnþörf; hvers vegna við þurfum að sofa og hve lengi?

Höfundur bókarinnar kemst vel að orði þegar hann segir: „Þjóni svefninn ekki einhverjum lífsnauðsynlegum tilgangi felast í honum mestu mistök sem náttúran hefur gert í allri sögu lífsins.“ En svefninn heldur velli. Allar dýrategundir sem rannsakaðar hafa verið þurfa að sofa. Í raun veitir svefninn stórkostlegan ávinning sem vegur þyngra en allar hættur og tjón sem af honum hlýst segir vísindamaðurinn.



SVEFNINN ER FLÓKIÐ FYRIRBÆRI

Svefn er óendanlega flókið fyrirbæri, gífurlega áhugavert og ískyggilega nauðsynlegt fyrir heilsuna. Það er einnig mikilvægt að vita að við sofum í margvíslegum tilgangi.

SOFUM Í MARGVÍSLEGUM TILGANGI

Þegar við sofum býður náttúran upp á ríkulega veislu með alls kyns góðum kostum fyrir heilsuna og líkamann. Öll mikilvægustu líffæri líkamans og öll svæðin í heilanum njóta stórkostlegs ávinnings ef svefninn er góður. Þau bíða að sama skapi mikið tjón sé hann ekki nægilega mikill.

Við sofum um 1/3 hluta ævinnar og því ætti það ekki að koma á óvart að svefninn hafi einhvern tilgang. Með góðum svefni náum við ekki aðeins að hvílast, því við náum að gera ýmislegt til hagsbóta fyrir okkur sjálf og lífsafkomu okkar. Svefninn þjónar því ekki aðeins einum tilgangi.



ENGIN MISTÖK NÁTTÚRUNNAR

Á síðustu tuttugu árum hafa verið gerðar gríðarmiklar uppgötvanir. Náttúran gerði engin mistök með því að finna upp svefninn. Hann hefur, ef við viljum, margháttada kosti í för með sér sem við getum reglulega nýtt okkur til heilsubótar sérhvern sólarhring ef við viljum. Því miður vilja margir ekki nýta sér þennan kost náttúrunnar.

ÁVINNINGUR AF GÓÐUM SVEFNI

Ávinningur af góðum svefni er margvíslegur. Hann styrkir margs konar heilastarfsemi, þar á meðal hæfileika okkar til að læra, að muna, að taka rökréttar ákvarðnair og velja rétt.

Svefninn stuðlar að sálarheill og andlegri vellíðan. Hann fínstillir tilfinningarásir heilans og gerir okkur kleift að mæta félagslegum og sálfræðilegum áskorunum næsta dags með stillingu og yfirvegum.

Við erum jafnvel byrjuð að skilja drauminn sem er eitt það unmdældasta og torskildasta sem við upplifum. Draumar hafa í för með sér einstaka kosti fyrir allar tegundir sem eru svo lánsamar að upplifa þá, þar á meðal mannfólkið. Meðal þessara náðargjafa er hughreystandi taugæfnafræðilegt blað sem mildar sársaukafullar minningar og rými í sýndarveruleika þar sem heilinn sameinar vitneskju fortíðar og nútíðar og örvar sköpunargáfuna.

Á neðri hæðum líkamans, eins og höfundur bókar kemst að orði, endurhleður svefninn vopnabúr ónæmiskerfisins og styrkir baráttuna við meinsemdir, kemur í veg fyrir sýkingar og bælir alls kyns veikindum frá.

Svefninn endurbætir einnig efnaskipti líkamans með því að fínstillir jafnvægið milli insúlíns og glúkósa í blóðrásinni.

Með góðum svefni kemst regla á matarlystina svo að við eigum auðveldara með að stjórna líkamsþyngdinni og velja hollt mataræði fremur en að láta hvatvísi stjórna því hvað við borðum.



ÁVINNINGUR AF GÓÐUM SVEFNI, FRH

Nægur svefn viðheldur ríkulegri örveruflóru í þörmum og vitað er að það er undirstaða næringarlegs heilbrigðis.

Góður svefn er auk þess nátengdur heilbrigði hjarta og æðakerfis, hann hefur áhrif á lækun blóðþrýstings og heldur hjartanu við góða heilsu.

HREYFING OG HOLLT MATARÆÐI

Holtt mataræði og hreyfing eru vissulega mjög mikilvæg atriði en höfundur bókarinnar, Matthew Walker, lítur á svefninn sem mikilvægasta hluta þessara þriggja þátta. Ástæðan er sú að líkamlegur og andlegur skaði, sem hlýst af því að sofa illa eina nótt, er mun meiri en skaði sem hlýst af samsvarandi matarskorti eða hreyfingarleysi.

Það er því erfitt að ímynda sér nokkuð annað, hvort sem það er náttúrulegt eða af völdum lyfja, sem hefur meiri áhrif á alla þætti líkamlegrar og andlegrar heilsu en svefninn, segir höfundur bókarinnar.

VÍSINDALEGUR ÁVINNINGUR

Vísindalegur skilningur á svefni hefur aukist og þessar staðreyndir taka af allan vafa um mikilvægi góðs svefns. Niðurstaða rannsókna er ótvíræður og skilaboðin eru þessi: Svefn er lang áhrifaríkasta ráðið sem við getum notað til að styrkja andlega og líkamlega heilsu okkar á hverjum degi. Svefninn er beittasta vopnið sem móðir náttúra gefur okkur til að verjast dauðanum.

Höfundur bókar tekur sérstaklega fram í inngangi að almenningur hafi ekki verið nægilega vel upplýstur um þær hættur sem einstaklingar og samfélög standa frammi fyrir þegar svefn er af skornum skammti. Um svefninn er æpandi þögn í umræðunni segir hann, ekki síst þar sem þetta snertir heilsu nútímafélks. Slík þögn er alvarleg vanræksla.

Bókinni er ætlað að bæta úr þessum vanda og viljum við hjá *Janusi heilsuefingu* vísa í hana og hvetja okkar þátttakendur sem aðra til að kynna sér innihaldið enn frekar.



TÓLF GÓÐ RÁÐ TIL AÐ SOFA VEL

Í viðauka bókarinnar *Þess vegna sofum við* eftir Matthew Walker eru sett fram tólf góð ráð til að sofa vel. Ráðin er sett saman af sérfræðingum alþjóðlegra heilbrigðisstofnana (NIH). Stytting á þessum ráðum er sett hér fram samhliða því sem við vísum í bókina.

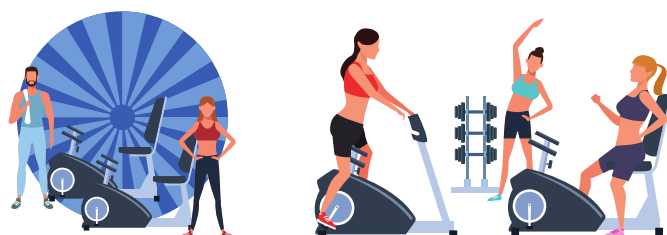
RÁÐ 1

Haltu þig við fastan svefntíma. Farðu að sofa og vaknaðu á sama tíma á hverjum degi. Fólk er vanafast og á erfitt með að breyta svefnvenjum sínum. Þótt þú sofir út um helgar bætir það ekki upp svefnskort í vikunni og gerir þér erfiðara að vakna snemma á mánudagsmorgni. **Stilltu klukkuna á háttartíma**, ekki aðeins á fótaferðatíma á morgnana.



RÁÐ 2

Varast að hreyfa þig seint á kvöldin. Líkams- og heilsurækt er frábær en ekki stunda hana of seint að deginum. Reyndu að hreyfa þig í að minnsta kosti hálf tíma á hverjum degi en ekki seinna en tveimur til þremur klukkutímum áður en þú ferð að sofa.



RÁÐ 3

Fordastu koffín og nikótín. Kaffi, kóla-drykkir, sumt te og súkkulaði innihalda örvandi koffín og það getur tekið allt að átta klukkustundir að losna fyllilega við áhrif þess. Þess vegna getur kaffibolli síðdegis gert þér erfitt fyrir að sofna að kvöldi. Nikótín er einnig örvandi efni og veldur því oft að reykingafólk sefur mjög laust. Það vaknar oft snemma á morgnana vegna nikótínfráhvarfa.

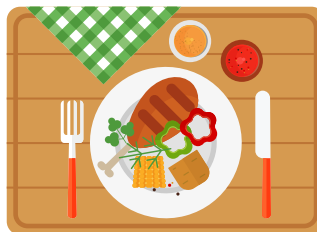


RÁÐ 4

Fordastu áfenga drykki fyrir svefn. Einn drykkur fyrir svefn getur hjálpað þér að slaka á en mikil neysla rænir þig REM-svefni og kemur í veg fyrir að þú getir sofð fast.

RÁÐ 5

Fordastu að borða stóra máltíð og drekka mikið seint að kvöldi. Svolítið snarl gerir ekkert til en stór máltíð getur valdið meltingartruflunum sem trufla svefninn.

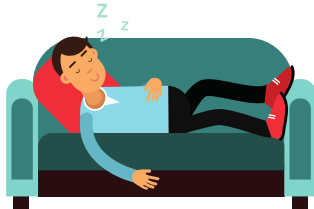


RÁÐ 6

Ef mögulegt er þá borgar sig að sleppa lyfjum sem tefja svefninn eða trufla hann. Sum algeng hjarta-, blóðþrýstings- og astmalyf og ýmis náttúru meðul, hóstasaft, kvefmixtúrur eða ofnæmislyf, geta raskað svefnvenjum.

RÁÐ 7

Ekki fá þér blund eftir klukkan 15:00 á daginn. Síðdegisblundur getur hjálpað til að bæta upp fyrir lítinn nætursvefn en sé hann of seint getur reynst erfiðara að festa svefn að kvöldi.

**RÁÐ 8**

Slakðu á fyrir svefninn. Settu þér ekki svo mikið fyrir að þú hafir ekki tíma til að láta líða úr þér. Það ætti að vera fastur liður hjá þér að gera eitthvað róandi um háttatíma, til dæmis að lesa eða hlusta á tónlist.

**RÁÐ 9**

Fardu í heitt bað fyrir háttinn. Líkamshiti lækkar þegar þú kemur upp úr baðinu. Það gerir þig syfjadan og baðið hjálpar þér að slaka á og hægja á þér svo að þú verður betur tilbúinn að sofna.

**RÁÐ 10**

Dimmt, svalt og tækjalaust svefnherbergi.

Losaðu þig við allt í svefnherberginu sem gæti raskað svefninum. Þetta gæti verið hljóð, skær ljós, óþægilegt rúm eða of mikill hiti. Þú sefur betur ef hitastigið í herberginu er haft í svalara lagi. Að sofa við opinn glugga er sterkur leikur. Sjónvarp, farsími eða tölvu í svefnherberginu geta valdið ónæði og hindrað þig í að sofa eins og þú hefur þörf fyrir.

**RÁÐ 11**

Gættu þess að vera í hæfilegri dagsbirtu.

Dagsbirta er nauðsynleg til að stilla svefnmynstrið. Reyndu að komast út í náttúrulegt sólarljós í að minnsta kosti hálf tíma á hverjum degi. Ef mögulegt er ættirðu að vakna við sólarupprás eða kveikja skær ljós á morgnana. Svefnsérfræðingar mæla með því að fólk fari út í dagsljós í klukkutíma að morgni og deyi ljósin að kvöldi.

**RÁÐ 12**

Ekki liggja vakandi í rúminu. Sértu enn vakandi þegar þú hefur legið í rúminu í meira en tuttugu mínútur eða finnur fyrir kvíða og áhyggjum, skaltu fara fram úr og gera eitthvað slakandi þar til þig fer að syfja. Ef þú kvíðir því að geta ekki sofnað verður það enn erfiðara.

ÞJÁLFUNARÁÆTLUN Í 4 NÆSTU VIKUR - SÝNISHORN

Hér að neðan er sýnishorn af skipulagi á þjálfunaráætlun frá og með 5. viku á nýju ári, þar sem fylla á inn heildartíma í mínútum fyrir hverja viku og hve oft heimaæfingar eru gerðar, sjá nánar pistil 5 um jafnvægi.

Vika 5

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun	Samantekt	
Þol 34 mín ()	Þol 34 mín ()	Þol 34 mín ()	Þol 34 mín ()	Þol 34 mín ()	Þol 34 mín ()	Þol 34 mín ()	Þol Mínútur á viku:	Samtals: _____
Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()	Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()		Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: _____

Vika 6

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun	Samantekt	
Þol 36 mín ()	Þol 36 mín ()	Þol 36 mín ()	Þol 36 mín ()	Þol 36 mín ()	Þol 36 mín ()	Þol 36 mín ()	Þol Mínútur á viku:	Samtals: _____
Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()	Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()		Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: _____

Vika 7

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun	Samantekt	
Þol 38 mín ()	Þol 38 mín ()	Þol 38 mín ()	Þol 38 mín ()	Þol 38 mín ()	Þol 38 mín ()	Þol 38 mín ()	Þol Mínútur á viku:	Samtals: _____
Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()	Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()		Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: _____

Vika 8

Mán	Þri	Mið	Fim	Fös	Lau	Sun	Samantekt	
Þol 32 mín ()	Þol 32 mín ()	Þol 32 mín ()	Þol 32 mín ()	Þol 32 mín ()	Þol 32 mín ()	Þol 32 mín ()	Þol Mínútur á viku:	Samtals: _____
Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()	Heimaæfing 1 ()	Heimaæfing 2 ()	Heimaæf. 3*/4 ()		Heimaæfingar Skipti á viku:	Samtals: _____

- Þú þarft teygju við heimaæfingu 3.

HEILSAN ÞARFNAST HREYFINGAR

HÖLDUM OKKAR TAKTI MEÐ RGLUBUNDINNI DAGLEGRI HREYFINGU
OG NÆRINGAR- OG PRÓTEINRÍKRI FÆÐU

