

BOOST MOVE

Veien som *fungerer*

Ikke raskest. Ikke hardest. Lengst.

«Tenk deg å være 70 år gammel og fortsatt ha energi til å leve fullt ut. Gå lange turer. Leke med barnebarn. Ha overskudd til menneskene rundt deg. Det er ikke flaks — det er compound-effekten av valg du tar i dag.»

+14 år

Ekstra friske leveår med fem enkle vaner

Harvard T.H. Chan, 30-årig studie

+1 år

Fra bare 5 min mer søvn og 2 min mer bevegelse daglig

Univ. of Sydney, 2026

75%

Av aldring styres av livsstil. Bare 25% er genetikk.

NIH twin-studier

PROBLEMET

De fleste starter for hardt. Ingen fortsetter for lenge.

Vi ser det hele tiden: en person bestemmer seg for å endre alt på en gang. Ny diett, daglig hard trening, tidlig oppvåkning — alt fra mandag. I 2–6 uker fungerer det. Så sprekker det. Tilbake til start — litt mer frustrert enn sist.

Problemet er ikke motivasjon. Kroppen leser «alt-på-en-gang» som stress, ikke omsorg. Kortisol stiger. Søvn forverres. Matopptaket svikter.

«Kroppen din er ikke lat. Den er forsiktig. Og forsiktighet er noe vi kan jobbe med.»

DE TO SNØBALLENE

Mikrosteg vs. For mye for fort

	GRØNN — Mikrosteg	ORANSJ — For mye for fort
Uke 1	 Frøet plantes	 Motivert og klar
Uke 3–4	 Nervesystemet registrerer	 Imponerende fremgang
Måned 2	 Vanen setter seg	 Sprekker dukker opp
Måned 4–6	 Compound starter	 Systemet under press
Måned 7–12	 Snøballen ruller	 Kollapsen

Alt henger sammen

Disse fem er ikke separate løp — de er ett system. Bedre søvn gir bedre hormoner. Bedre hormoner gir bedre trening og matopptak. Overskuddet styrker relasjonene. Og relasjonene gir motivasjonen til å fortsette.

01 — Søvn

Fundamentet

All restitusjon og hormonproduksjon skjer her.

02 — Mat

Drivstoffet

Fettsyrebalansen og proteinet bestemmer byggeevnen.

03 — Relasjoner

Ankeret

Sosial tilhørighet reduserer kortisol og forlenger liv.

04 — Hormoner

Dirigenten

Kortisol, melatonin og kjønnshormoner styrer alt.

05 — Trening

Gnisten

5 knebøy, gåturen, trappa. Daglig bevegelse aktiverer.

STEG FOR STEG

Slik bygges snøballen — fase for fase

UKE 1–2

Frøet plantes

SØVN

Legg telefonen utenfor sengen

- + Legg deg 10 min tidligere
- + Ingen koffein etter kl. 14

MAT

Omega-3 til frokost

- + Det første du spiser: fett/protein
- + Egg, olivenolje, nøtter

UKE 3–6

Røttene vokser

HORMONER

5 min sollys etter oppvåkning

- + Hjelper melatonin om kvelden

TRENING

5 knebøy — hver morgen

- + Ta trappa i stedet for heisen

MÅNED 2-3

Vanen setter seg

SØVN

Fast oppvåkningstid — også helg

+ Maks 1 time variasjon

MAT

3 farger på tallerkenen

+ Ulike farger = ulike næringsstoffer

MÅNED 4-6

Compound starter

SØVN + TRENING

Søvn forbedrer treningen

+ Restitusjon skjer under søvn

HORMONER + MAT

Protein balanserer blodsukker

+ Stabilt blodsukker = stabilt kortisol

MÅNED 7-12

Snøballen ruller

SYSTEMET

Vaner krever ikke viljestyrke

+ Kroppen søker rutinene automatisk

LIVSKVALITET

Stabil energi — hele dagen

+ Rommet til å leve fullt ut

Snøballen stanser. Det er *normalt*.

Sykdom. Et dødsfall i familien. Stress som eksploderer. Det farligste øyeblikket er når du er klar til å komme tilbake og hopper rett til der du slapp. En toppidrettsutøver starter alltid forsiktig etter et opphold.

«Ikke start der du sluttet. Start der kroppen din er akkurat nå.»

Hva slags opphold har du hatt?

KORT PAUSE — 3–10 DAGER

Sykdom eller travel uke

Kroppen husker vanene. Start på 50% første dag. Observer: sov du godt?

LENGRE FRAFALL — 2–8 UKER

Krise eller vedvarende stress

Begynn som om du starter på nytt — mikrosteg igjen. Ingen prestisje, bare tilstedeværelse.

KOLLAPS — 2+ MÅNEDER

Ingenting har fungert lenge

Velg én ting — bare én. Start med søvn. Én god natt er nok til å starte snøballen igjen.

Slik kommer du tilbake som en toppidrettsutøver

1

Dag 1 — test forsiktig

Gå en kort tur. Spis et sunt måltid. Legg deg til vanlig tid. Observer: sov du godt? Kjentes kroppen bedre?

2

Dag 2 — lytt til svaret

Kjentes dag 1 bra? Gjenta og legg til litt mer. Kjentes det tungt? Da trenger kroppen en dag til. Slik tenker en toppidrettsutøver.

3

Uke 1 — bygg sakte

Legg til én ting om gangen. Vanene er der fortsatt — de sover bare. Det tar kortere tid å komme tilbake enn å bygge opp.

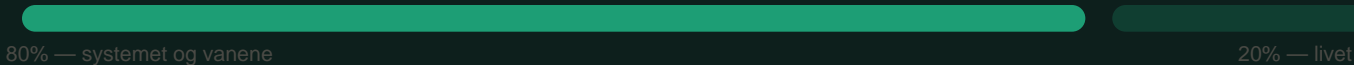
4

Ikke mål mot toppen

Du trenger ikke tilbake til «der du var». Snøballen finner sin størrelse når den ruller.

80/20 — slik lever du *med* livet

Vi snakker ikke om perfektjon. Vi snakker om et system som tåler livet — bryllup, ferieturer, slitne tirsdager og fredagspizzaer.



80% — HVERDAGEN

Systemet kjører

Fast leggetid. Omega-3. Gåturen. Disse er ikke regler — de er din standard.

20% — DET SOM SKJER

Livet er livet

Bryllup. Sene netter. Bursdagskaker. Reiser. Disse 20% er en del av et helt liv.

80% ROLIGE ØKTER

Bevegelse i sone 2

Gåturen, sykling, trappa. Kroppen bygger kapasitet i ro, ikke under press.

20% MED INTENSITET

Bare på en god base

Høy intensitet uten restitusjon er den oransje snøballen. De 20% gir effekt kun fordi de 80% er på plass.

EKSEMPEL — BRYLLUPSHELGEN

Sent oppe tre netter. Ikke optimalt med mat. Alkohol.

Mandag: drikk et glass vann. Ta omega-3. Gå en tur. Legg deg til vanlig tid. Én helg er ikke et frafall. Det er et liv.

Tallene som gjør dette verdt det

Dette er ikke motivasjonsprat. Det er hva forskningen sier om hva som skjer i livet ditt når du velger den grønne snøballen — konsistent, over tid.

37×

Compound-effekten av 1% forbedring per dag over ett år.

Matematisk compound-modell

+14 år

Ekstra friske leveår for kvinner med fem enkle sunne vaner.

Harvard T.H. Chan School of Public Health

+1 år

Ekstra levetid fra 5 min mer søvn og 2 min mer bevegelse per dag.

University of Sydney, 60 000 deltakere, 2026

75%

Av aldringsprosessen styres av livsstil — bare 25% er genetikk.

NIH twin-studier

65%

Høyere sjanse for varige vaner ved å starte med mikrosteget fremfor store endringer.

Journal of Behavioral Medicine

47%

Lavere risiko for tidlig død ved 7 000 daglige skritt sammenlignet med 2 000.

LifeUnlocked 2025

«Det krever ikke en total omveltning av livet ditt. Det krever bare små, konsistente steg — og at de får tid til å virke.»

— Nicholas Koemel, University of Sydney, januar 2026

Start med én av disse — i dag

SØVN

- Legg telefonen utenfor sengen
- Legg deg 10 minutter tidligere enn i går
- Dimm lyset én time før leggetid
- Fast oppvåkningstid — også i helger
- Ingen koffein etter kl. 14
- Soverommet under 19 grader
- Ingen skjermer i sengen
- Strekk deg 3 minutter før du sover

MAT

- Omega-3 til frokost — én kapsel
- Det første du spiser: fett og/eller protein — egg, olivenolje
- Drikk et glass vann før hvert måltid
- Farger på tallerkenen — minst 3 ulike
- Bytt én sukret drikk med vann
- Spis saktere — legg ned bestikket mellom hvert bitt
- Lag mat én ekstra gang per uke
- Bytt hvitt brød med fullkorn én dag

TRENING

- 5 knebøy før du setter på kaffen
- Ta trappa i stedet for heisen
- 2-minutters gåtur etter hvert måltid
- 10 armhevinger — på gulvet eller i dørkarmen
- Strekk i 5 minutter om morgenen
- Sykkel i stedet for bil én gang i uken
- Gå av bussen én stopp tidligere
- Gå en 10-minutters tur etter lunsj

RELASJ ONER

- Send én positiv melding til noen du er glad i
- Spis ett måltid uten skjerm
- Still ett spørsmål og lytt uten å avbryte
- Si takk — spesifikt og oppriktig
- Ring noen du ikke har snakket med på lenge
- Gi ett kompliment i dag
- Del ett mål med noen du stoler på
- Legg fra deg telefonen under samtaler

HORMON ER

- 5 min sollys rett etter oppvåkning
- Kald dusj — 30 sekunder på slutten
- Pust sakte ut i 4 sekunder — aktiverer vagusnerven
- Unngå alkohol på hverdager
- Spis magnesiumrik mat om kvelden
- Reduser sukker for å stabilisere insulin
- Kald soverom gir bedre melatonin
- Unngå sterkt lys etter kl. 21

**Ikke raskest.
Ikke hardest.
*Lengst.***

Den grønne snøballen vinner ikke fordi den starter størst. Den vinner fordi den aldri slutter å rulle.

Mikrosteg, dag etter dag — med rom for livet i mellom.

Start med noe så lite at det er umulig å mislykkes. I dag.

boostmove.no

post@boostmove.no · 47 24 08 04