BRÄNNPUNKTEN

Energibalans

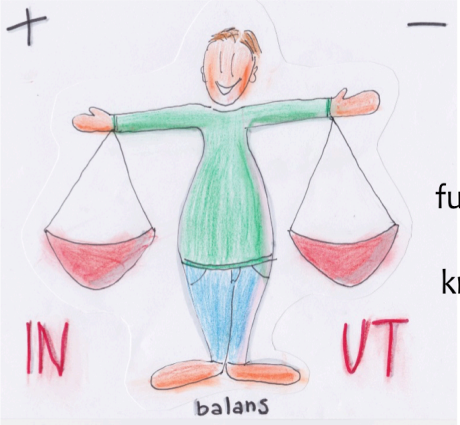
När vi känner att vi blir VARMA i kroppen, ANDFÅDDA och att HJÄRTAT BULTAR då vill kroppen börja SVETTAS. Detta kallas förbränningen eller med andra ord att vi bränner energi.

Energibalans - vad är det?

IN OCH UT – VÅGEN = Tänk dig en våg med två skålar på varje sida. På en skål står det IN och på den andra står det UT.

Så här funkar det:
Kroppen får energi genom det du stoppar i munnen, alltså allt du äter, den energin hamnar i IN-skålen. Kroppen SPAR också energi när den är stillasittande, den energin hamnar i IN-skålen som då tyngs ner. Kroppen gör också av med energi när du rör dig, då tyngs UT-skålen ner.

ENERGI IN
Allt vi stoppar i munnen
samt
det vi spar, stillasittandet



ENERGI UT
Allt svett,
fuktig i nacken, rörelse
samt
kroppens förbränning

Man kan även tänka sig en bil som tankar bensin, som då får IN bensin, och när du sedan kör går bensin UT. När bilen står stilla finns bensinen kvar i tanken = SPARAR energi. Den energi som kroppen inte gör sig av med när vi t ex rör på oss SPAR kroppen på och vikten ökar.

Kroppen älskar balans då mår den bäst, det vill säga att lika mycket energi går IN i kroppen som UT = energibalans.

Hur ser din energibalans ut? Är det balans med lika mycket i skålarna? BRA!
Eller är det för mycket i IN-skålen? Ok, vad behöver du göra för att fixa energibalans?

BRÄNNPUNKTEN

Vilka aktiviter sparar energi?

När vi sitter eller rör oss för lite.

Smarta tips om du vill öka förbränningen och utmana dig själv!

Sätt på dig en stegräknare och kolla hur många steg du får en helt vanlig dag. På kvällen skriver du upp antal steg. Nästa dag ser du till att du kommer upp i 1000 steg mer än dagen innan genom att röra på dig mer. (Hoppa, springa, dansa…) Fortsätt så i en vecka eller tills du kommer upp i minst 13 000 steg per dag.

Snabba tips på aktiviteter - samla 2 timmar om dagen

- Stegräknare
- Hoppa hopprep
- Hoppa studsmatta
- Spring i trappa
- Spring i backe
- tjuv och polis
- Fysiskt dataspel
- Cykla
- Bada
- Dansa

Träning

Viktigast av allt är: VAD GILLAR DU ATT GÖRA? Om du inte vet, vad gillade du att göra när du var liten? Var gillar du att hänga: simhall, idrottslokal, i skogen, i lekparken, på fotbollsplan……?

Sömn

Barn behöver sova ca 10 timmar per natt. Det är mycket som ska hinna fixas i din kropp under dessa timmar. Den skapar t ex tillväxthormoner som gör att vi växer på längden. Om kroppen får för lite sömn kan det göra att vi på dagen inte känner mättnadskänslor och därmed äter för mycket. Sover du för lite blir du trött och det gör att du inte orkar eller har lust att röra på dig.

© Brännpunkten 2009