

# Motivation till hälsa

## – lättare än du tror

• **Anita Engström**, livsstilspe-dagog, är grundaren av kursen "Motivation till hälsa". En kurs som handlar om att förändra och förbättra sin livsstil och sedan behålla den livet ut. Anita jobbade tidigare som badmästare på Simhallsbadet i Kiruna. Hon höll bland annat i simundervisning och vattengymnastik.

– Jag har alltid känt en glädje av att kunna överföra det jag kan till andra män-niskor, att förmedla det jag känner och brinner för. Jobbet som badmästare gjorde att jag kände att jag stod still, jag kunde inte utveckla det jag brinner för. Därför sökte jag till en utbildning på folkhögskolan, hälsoarbetets pedago-gik, säger Anita.

Under utbildningens gång valde Anita sedan att inrikta sig mot övervikt.

– Jag såg att det fanns ett behov av att hjälpa övervik-tiga till en bättre hälsa. Under min utbildning gjorde jag sedan ett projekt, "motiva-tion till hälsa". Jag fick så många deltagare att jag valde att satsa helhjärtat på detta, fortsätter Anita.

**I dag har kursen** drygt 40 deltagare i åldrarna 20 till 70 år. Av dessa är åtta män.

– Kursen börjar med individuella hälsosamtal och hälsoundersökning. Sedan vä-ger vi in deltagaren samt gör ett konditionstest. Varje del-tagare får även göra en egen matregistrering, anteckna vad

som äts under några dagar, säger Anita.

Kursen består av vatten-gymnastik, styrketräning, stavgång och gång. Alla övningar styr sedan respektive deltagare utifrån behov och vad som passar just en själv.

– Vi sätter oss ner tillsam-mans och gör upp en plan för fyra veckor framåt. Sedan får varje deltagare själva göra ett delmål för en vecka framåt.

**Anita är noga** med att po-ängtera att alla aktiviteter ska vara roliga och lätta.

– Det är då man hittar glädjen och motivationen till att klara av detta. Vi jobbar väldigt mycket med motiva-tionen. Förutom träning har vi även teorilektioner, matlag-

ningskurser och olika prova på aktiviteter, säger Anita.

**Kursen är nio månader** lång och målet är att deltagarna efter avslutad kurs ska klara av att själva ta ansvaret för en livsstilsförändring.

– Det är först när den nya vanan är mer naturlig än den gamla och du inte behöver fundera på hur du ska lyckas upprätthålla den nya vanan, som hela processen är i mål. Det kan ta två till tre år för en del. Det gäller först och främst att våga bestämma sig för att ta tag i sin situation. Man ska inte vara rädd för att söka hjälp, avslutar Anita Engström.

*Text och foto: Johanna Fogman*



Anita Engström leder kursen "Motivation till hälsa", en kurs som handlar om att förändra och förbättra sin livsstil.

### Anitas tips:

- Se till att ha roligt, vilken slags träning du än utövar.
- Regelbunden träning samt vardagsmotion hela veckan är a och o.
- Ät hälsosam mat gjord på färska råvaror. Glöm inte att äta alla måltider.
- Lär känna dig själv. Fundera över vad du mår bra av.