

Fysisk aktivitet

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023**

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Fysisk aktivitet och träningsmotivation

100% Hälsa: motivation, mat, motion (2018)

Av Peter Feldt

Här får du information, motivation och inspiration för att påbörja din resa mot en hållbart hälsosam livsstil. Oavsett om ditt mål är att klara ett långlopp eller bara att resa dig ur soffan och gå ut och gå. Peter Feldt går igenom grundstenarna i ett liv med hållbar hälsa och presenterar olika alternativ: Vilken träningsform passar just dig? Hur kan du få in mer vardagsmotion på ett naturligt sätt?

Frigående Barn (2021)

Av Sandra Dahlén

En bok som handlar om hur stillasittande våra barn är jämfört med tidigare generationer och hur vi kan motverka det. Författaren menar på att vi måste göra våra barn mer frigående för att öka deras fysiska förmåga och slippa oro och ångslan. Hon visar på att fysisk aktivitet har många hälsofördelar och ger tips på vad man kan göra och hur man kan tänka för att göra sitt barn mer aktiv till vardags.

Frisk utan flum (2017)

Maria Ahlsén och Jessica Norrbom

Författarna är biokemist respektive molekylärbiolog och har i denna bok fokuserat på hur man genom små förändringar i vardagen kan få ett friskare liv och må bättre. Boken reder ut vad forskningen visar är effektivt och vad som är ren myt. Den ger även konkreta tips och motivation för att leva sundare.

Fysisk aktivitet (2020)

Av Dan Andersson

Författaren har en magisterexamen i idrott och är doktorand i idrottsvetenskap. Boken visar på hur fysisk aktivitet gör livet bättre, varför det är viktigt och vad det är som händer i kroppen när man rör på sig. Boken innehåller också ett kapitel som beskriver hur fysisk aktivitet påverkar vid olika medicinska diagnoser så som cancer, stress, typ 2 diabetes, högt blodtryck, fetma med flera.

Gå-boken (2020)

Av Bente Klarlund Pedersen

Författaren är läkare och professor i integrativ medicin. I denna bok visar hon på varför det är positivt för både kropp och själ att promenera. Boken är forskningsbaserad och innehåller även motiverande citat och intervjuer

Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna (2016)

Av Anders Hansen

Man vet idag att hjärnan är enormt föränderlig. Allt vi gör förändrar hjärnan lite grann. Här visar Anders Hansen, överläkare i psykiatri, vilka mekanismer i hjärnan som omvandlar promenaden eller löp-rundan till en mental ”uppgradering”. Man får lära sig vad det beror på och får konkreta tips på hur man ska röra på sig för att uppnå alla positiva effekter som forskningen visat att fysisk aktivitet kan ge.

Jag hatar att träna (2017)

Av Brita Zackari

Med humor och ett alldeles eget uttryckssätt är detta träningsboken som inte är som någon annan, men som ändå effektivt hyvlar ner alla trösklar, främst de mentala, som finns mellan dig och ett svettigare liv. För även om du hatar att träna så kan du med Britas enkla tricks ändå få det gjort.

Lev länge & väl (2020)

Av Kerstin Brismar

Författaren är läkare och professor i diabetesforskning och i denna bok har hon samlat sina bästa tips och råd för att hålla sig frisk och leva ett långt aktivt liv. Kost, motion, sömn, stress och alkohol är ämnen som tas upp tillsammans med det viktiga budskapet; att det är aldrig för sent att förändra sin livsstil.

Livsviktigt! : mina bästa råd för ett långt friskt liv (2016)

Av Mai-Lis Hellénus

Livsstilsprofessorn Mai-Lis Hellénus har samlat sina bästa råd för ett långt och friskt liv. Med vetenskaplig grund går hon igenom vad den samlade och aktuella forskningen säger om bl.a. rörelsens, matens och stressens betydelse för vår hälsa. Budskapet är att en ändring av livsstilen måste vara rolig och att det aldrig är för sent att ändra på sig.

Motivation för motion : hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet (2014) Av Johan Faskunger och Kamilla Nylund

Fysisk aktivitet är som vi vet nära förbundet med hälsa. Men befolkningen i västvärlden blir alltmer överviktig, vilket påverkar vår hälsa negativt. Många rör sig alldeles för lite. Det krävs för många en beteendeförändring och en tydlig motivation för ökad motion. Denna lättlästa bok kan ses som just en hälsohandledning och motivationspådrivare för ökad fysisk aktivitet.

Nystart : starkare, friskare, piggare med enkel träning (2020)

Av Gunilla Hasselgren & Sofia Åhman

Gunilla Hasselgren, känd från tv-programmet Fråga doktorn, och Sofie Åhman, som kanske är Sveriges populäraste PT, har tillsammans skrivit denna bok för att motivera människor till rörelse. De ger i boken både tips och råd för att komma igång att motionera, lätta träningsprogram med bilder och beskriver även vad som händer i kroppen när man rör på sig.

Olgas omstart: mat, träning & hormoner när kroppen förändras (2018)

Av Olga Rönnberg

Författaren är personlig tränare och egenföretagare och denna bok riktar sig främst till kvinnor över 40 år som vill komma igång med träning och en sund livsstil. Boken innehåller mycket fakta kring hur hormoner och förklimakteriet och klimakteriet påverkar resultat, hunger och motivation. Den innehåller även recept och ett avslutande kapitel med styrketräningsövningar.

Sittsjukan: Varje liten positiv förändring kommer ha stora effekter med tiden (2022)

Av Amanda Lahti

Författaren är läkare och skriver i boken om den negativa påverkan stillasittande har på människokroppen. Hon menar på att fysisk aktivitet kan jämföras med medicin för många olika tillstånd och att även små förändringar mot ett mer aktivt liv kan ge stora effekter. I boken finns även tips på träningsformer, övningar och olika sätt att motivera sig till rörelse.

Smartare löpning: 100 hacks för roligare och bättre träning (2018)

Av Petra Månström

Petra Månström ger sina bästa råd i form av 100 löparhacks. Hon vill slå ett slag för en mindre prestationsinriktad träning, att det ska vara känslan i kroppen efter passet som räknas, inte hur långt eller snabbt du sprungit. Här finns knepen som underlättar på tävling, hur man finslipar sin löpteknik, hittar en hållbar träning och undviker skador.

Smygträna : varje minut gör skillnad (2018)

Av Leila Söderholm

I den här boken visar Leila Söderholm hur vi med små steg kan bryta stillasittandets effekter och förbättra hjärt-kärlhälsan. Här hittas fakta, enkla övningar och korta träningsprogram. Genom att utnyttja några av de små pauserna i vardagen till att röra oss kan vi starta viktiga processer i kroppen, och varje minut spelar roll.

Stora träningsboken för kvinnor (2016)

Av Jessica Almenäs och Lovisa Sandström

En bok om träning för kvinnor med styrketräningen i fokus: att bygga upp en stark och uthållig kropp med hjälp av funktionell träning. Här blandas fysiologi och träningspsykologi med personliga berättelser och tips. Varje kapitel avslutas med anpassade träningsprogram. Boken riktar sig både till den som inte har motionerat på länge och den rutinerade som vill nå helt nya nivåer i sin styrketräning.

Tabata från grunden (2016)

Av Elin Vesterskov

Författaren är kiropraktor och tränare och vill med denna bok inspirera människor till att träna med träningsformen Tabata. Hon menar att alla kan träna Tabata eftersom man utgår ifrån den egna förmågan. Boken innehåller tydliga exempel och beskrivningar på övningar och träningspass som man kan göra var som helst, ensam eller i grupp.

Träna dig yngre (2022)

Av Thorsten Tschirner

I boken förespråkar fitnessförfattaren Thorsten Tschirner att en aktiv livsstil och muskelträning kan göra dig yngre eller hindra kroppen från att åldras. Han listar en rad med fördelar så som mindre värk, högre bentäthet, bättre psykisk hälsa och välmående med flera genom att träna sina muskler. I boken får man ett träningsprogram på sex veckor i olika nivåer som utgår ifrån din kroppsliga ålder som gör att man ska bli starkare och mer uthållig för varje vecka.

Träna hemma (2020)

Av Annika Sjöo

Författaren är professionell dansare och träningsprofil och har bland annat medverkat i tv-programmet Let's Dance. I denna bok visar hon på hur man kan skapa träningsmotivation och lätt kan träna hemma med bara den egna kroppen som redskap. I boken finns tre träningspass beskrivna i steg för steg-bilder, ett på 10 minuter ett på 20 och ett på 30 minuter.

Träna hemma med Sofia : stark och smidig med enkla övningar (2021)

Av Sofia Åhman

Sofia Åhman har blivit känd för hela Sverige i och med Tv-programmet Hemmagympa med Sofia. I den här boken visar hon också på träning som man kan göra hemma efter sina egna förutsättningar och med olika svårighetsgrad. Den innehåller även tips för dem som vill träna men som har smärtproblem. På SVT Play kan man även titta på träningsvideorna från Hemmagympa med Sofia.

Träna ute med Sofia : enkla övningar för rörelse året om (2022)

Av Sofia Åhman

Träningsprofilen Sofia Åhman ger i boken tips på att träna utomhus. Här finns aktiviteter för alla olika årstider och hon ger råd om vilken utrustning som är bra och hur man använder den, men även tips på övningar med den egna kroppen som verktyg eller saker man kan hitta ute i naturen.

Träning för stillasittare (2018)

Av Lind, Ekard

Håll dig pigg och smärtfri med enkla övningar på kontoret, hemma och på resan. Att sitta stilla är det nya röka, men det finns effektiv träning även för stillasittare! Vi tillbringar ungefär två tredjedelar av vårt liv sittande. Att sitta är en enorm påfrestning för hela kroppen. Konsekvensen av det är spända, värkande kroppar och dålig hållning.

Träningsguiden – yoga (2015)

Av Betsy Kase

Boken är en tydlig guide till hur du tränar yoga. Den innehåller steg för steg-bilder till hur du gör 75 olika yogaövningar, hur du värmer upp och varvar ner och vilka muskelgrupper som påverkas.

Träningshacks : den vetenskapliga vägen till bättre resultat och hälsa : ur Svenska dagbladets artikelserier om träning (2022)

Red. Josefin Aspenstrand

Boken bygger på två artikelserier som publicerats i Svenska Dagbladet Träning för livet och Träningsmyterna. I boken berättar forskare om de senaste rönen kring träning och hälsa och förklarar vad som händer i kroppen när vi tränar. Man får också konkreta tips på hur man kan förbättra sin träning på olika sätt och även bästa sättet att återhämta sig på.

Vardagsträna: träna enkelt hemma med handduk & sjal (2016)

Av Leila Söderholm

Boken innehåller ett träningsprogram avsett att stärka musklerna och förbättra konditionen. Tanken är att träningen ska vara enkel, effektiv och kunna utföras av alla. Det enda som behövs är en sjal eller en handduk. Leila Söderholm arbetar som tränare, kostrådgivare, föreläsare och coach.

Yoga för alla (2017)

Av Dora Walker

Denna bok riktar sig till alla som vill lära sig yoga. Den innehåller tydliga bilder och instruktioner på övningar för nybörjare, medel och avancerade. Boken visar på vad respektive övning är bra för och ger förslag till hur du kan genomföra hela yogapass med olika svårighetsnivåer.

Yoga & jogga - den optimala träningskombon (2015)

Av Tia Jumbe och Jenny Sunding

Många yogar eller joggar redan regelbundet och det är till dem och till alla som är nyfikna på att börja som boken Yoga & Jogga vänder sig. De båda träningsformerna kan tyckas väldigt annorlunda från varandra, men de har fler beröringspunkter än vad man kan tro. Och de får enligt författarna fantastisk effekt när man kombinerar de två.

Fysisk aktivitet vid olika diagnoser och tillstånd

Aktivitet vid demenssjukdom : en praktisk vägledning (2013)

Av Rosemary Oddy

En demenssjukdom är nedbrytande inte bara för personens kognitiva perceptuella förmågor, även rörelseapparaten försämras succesivt. Boken kan användas som manual för att förstå och att nå demenssjuka på deras individuella villkor.

Cancerkampen: Boosta dig med fysisk aktivitet (2022)

Av Anders Södergård

Författaren är läkare och träningsinstruktör och har själv haft en elakartad hjärntumör. I boken berättar han om vad vetenskapen säger om träning och hur man kan träna för att bli friskare och bättre klara av motgångar. Han menar också att träning kan hjälpa till med att lindra smärta, trötthet och lymfödem.

Ett liv med sleeve eller gastric bypass (2022)

Av Therese Goding

Författaren är dietist och personlig tränare och boken är till för dem som genomgått en viktoperation eller funderar på att göra en. Boken innehåller dels kostråd och recept såväl som träningsprogram och information som fysisk aktivitet för att skapa en hållbar hälsosam livsstil.

Från depp till pepp! : fri från nedstämdhet och depression med kost, motion och sömn (2016)

Av Helena Kubicek Boye

Många är drabbade av återkommande perioder av nedstämdhet och depression. Det finns saker man kan göra själv för att må bättre, t.ex. när det gäller kost, motion och sömn. I boken visar KBT-psykologen Helena Kubicek Boye på hur dåliga vanor kan leda in i en depression medan bättre vanor kan hjälpa till att hålla nedstämdheten borta.

Fysioterapi i palliativ vård: rörelseglädje tills livet tar slut (2018)

Av Sylvia Sauter

Det har saknats en bok med ett fysioterapeutiskt perspektiv på vård av patienter i palliativa sjukdomsskeden och detta är den första boken på svenska i ämnet. Dessa patienter vårdas i alla delar av vårdkedjan och därför behövs kunskap om deras specifika problem.

Fysisk aktivitet som medicin: en praktisk handbok utifrån FYSS (2018)

Red. Ing-Marie Dohrn

Boken vänder sig i första hand till den som möter personer med olika diagnoser och vill få kunskap och vägledning i hur man på bästa sätt kan ge dem instruktioner och råd kring fysisk aktivitet. Även de som är generellt intresserad av hur fysisk aktivitet och träning kan förebygga sjukdomar för ett friskare och hälsosammare liv.

Fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom (2014)

Red. Christina H. Opava

Synen på fysisk aktivitet vid reumatisk sjukdom har förändrats. Det inledande förordet signerat en reumatisk patient, vittnar om utvecklingen från en tidigare förhärskande försiktighet för att ”skona lederna” till dagens insikter om hur fysisk aktivitet och ledbelastning nästan undantagslöst kan vara av godo.

FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (2016)

Av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA)

FYSS sammanfattar i vilken utsträckning fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd – även risker för vissa patientgrupper. Här beskrivs de biologiska effekterna av fysisk aktivitet, fysisk aktivitet som prevention samt rekommendationer om fysisk aktivitet för olika grupper.

Gravidkraft : hälsa genom rörelse och träning (2017)

Av Emma Regberg Lundborg

Boken ger dig tips på hur du underhåller den gravida kroppen med rörelse, styrka och energi. Den tar upp kroppsliga förändringar och utifrån dessa ges praktiska tips, råd och övningar till gravid.

Livet med klimakteriet (2020)

Av Katarina Woxnerud

En bok om klimakteriet och hur man kan hantera det, den tar upp vad som händer i kroppen och hur man kan motverka eller lindra de negativa aspekterna. Tre kapitel i boken handlar om fysisk aktivitet; vardagsmotion och träning, muskler och styrketräning, och konditionsträning.

MI - motiverande samtal - praktisk handbok för hälso- och sjukvården : tobak, matvanor, fysisk aktivitet, alkohol, samtal med personer med kognitiva svårigheter, samtal i psykiatri (2016)

Av Barbro Holm Ivarsson

Motiverande samtal passar i alla sammanhang när man vill stimulera en annan person att förändra ett beteende. Bokens exempel utgår från de fyra områden Socialstyrelsen uppmärksammar och dit hör bl a otillräcklig fysisk aktivitet. Här får man en lättillgänglig introduktion till MI.

Själ och kropp : rörelse för psykiskt välbefinnande (2011)

Av Jill Taube och Åsa Ottosson

Fysisk aktivitet är bra för både kropp och själ. Forskning visar att fysisk aktivitet minskar risken att insjukna i depression, lindrar och botar ångest och depression samt ger bättre sömn och ökat välbefinnande. Jill Taube är psykiatriker och arbetar med metoden Fysisk aktivitet på recept.

Stark, glad mamma : Träning, kost och hälsa för nyblivna mammor (2021)

Av Maria Wigbrant

Författaren är barnmorska och träningsinstruktör och boken är skriven för den som just fött barn och vill börja träna och äta på ett bra sätt. Man lär sig vad som händer i kroppen efter en graviditet och hur man på ett skonsamt sätt kan träna med stegvis upptrappning av mängd och intensitet. Det finns även tips på övningar man kan göra tillsammans med det nyfödda barnet.

Stark genom klimakteriet: fysiskt, psykiskt, mentalt (2018)

Av Monika Björn

Träningsexperten Monika Björn skriver om hur man själv kan påverka sitt välmående under klimakteriet. Boken vänder sig framför allt till de som upplever milda till medelsvåra symptom under klimakterietiden. Här finns tips och råd om hur man kan lindra klimakteriebesvär med fysisk aktivitet och träning. De tre områdena kondition, styrka och rörlighet med yoga ingår i boken.

Stora träningsboken för gravida (2018)

Av Jessica Almenäs & Lovisa Sandström

Skriven av tv-profilen Jessica Almenäs och personliga tränaren Lovisa Sandström och följer Jessicas graviditet med sitt tredje barn. I boken ges tips på övningar att göra under graviditetens olika delar. Både övningar för styrketräning och kondition finns med såväl som tips och råd hur man kan träna efter förlossningen.

Träna bort den stressrelaterade ohälsan (2016)

Av Michail Tonkonogi & Helena Bellardini

Här fokuseras på hur stressrelaterad ohälsa kan förebyggas och behandlas med fysisk träning. Boken tar upp vad stressrelaterad ohälsa är och hur många som drabbas. Därefter beskrivs på ett lättfattligt och kortfattat sätt samlade resultat av forskningsstudier kring sambanden mellan minskning av stressrelaterad ohälsa och olika typer av träning.

Träning : i förebyggande, behandlande och rehabiliterande arbete (2010)

Red. Nina Beyer

Boken är skriven av ett trettiotal danska specialister och tar bland annat upp: Motionens betydelse för befolkningens allmänna hälsa, Interaktion mellan träning och läkemedel, Fysisk inaktivitet samt Motivation och hinder för träning. Dessutom finns femton kapitel om träning vid olika sjukdomar.

Yoga för dig med neurologisk diagnos (2015)

Av Anette Hansson

Författaren lider själv av sjukdomen MS och skriver i denna bok hur yoga kan hjälpa dem med MS och andra neurologiska diagnoser att förbättra sin livskvalitet. Hon tar sin utgångspunkt i medicinsk yoga (MediYoga) som alla kan utföra enligt sina egna förutsättningar, antingen sittande eller stående.

Äldres hälsa : ett sjukgymnastiskt perspektiv (2012)

Red Elisabeth Rydwick

En omfattande lärobok i geriatrisk fysioterapi där tyngdpunkten ligger på att på olika sätt stimulera äldre personer till fysisk aktivitet och oberoende i dagliga aktiviteter.

Webbsidor

1177 - Rörelse är livsviktigt

Information om varför fysisk aktivitet är bra och viktigt. Här finns även tips på balansträning, vardagsträning och hur man kommer igång. Instruktionsfilmer för att träna hemma finns också på sidan.

www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/rorelse-ar-livsviktigt/

Friskvården i Värmland

Arbetar med att ge stöd till den som vill förändra och förbättra sina mat- och motionsvanor bland annat genom att erbjuda hälsosamtal och kurser. www.friskvarden.org/

Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

Riktlinjer framtagna av folkhälsomyndigheten med syftet att Syftet med riktlinjerna är att öka medvetenheten om betydelsen av fysisk aktivitet och minskat stillasittande för hälsan, samt att synliggöra faktorer som kan främja respektive begränsa människors möjligheter att vara fysiskt aktiva.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/106a679e1f6047eca88262bfdcebeb145/riktlinjer-fysisk-aktivitet-stillasittande.pdf>

Sundkurs

Sundkurs har tagits fram av professor Mai-Lis Hellénus i samarbete med experter vid Karolinska Institutet. I Sundkurs presenteras forskning och vardagliga råd om motion, kost och hälsa för att motivera till en sundare livsstil.

www.sundkurs.se/

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek