



## ELSA

Elsa Fries är frilansande kostrådgivare, klimatentreprenör och skribent i sitt företag Elsas Hälsa, [www.elsashalsa.se](http://www.elsashalsa.se). Hon håller föreläsningar och utbildningar i klimatsmart mat, kost/hälsa samt näringslära för PT. Hon bloggar även om mat och klimat på [www.unt.se/elsasklimatprat](http://www.unt.se/elsasklimatprat).

# LOGGA UR OCH LADDA OM.

Vårsolen börjar övergå i sommarvärme. Utvärderingar och inventeringar byts ut mot kick-offer och firmafester. Den grå kostymen byts ut mot ljusa linnebyxor och tunna sommarklänningar. Tiden vi alla väntat på ända sedan i höstas börjar slutligen närma sig: Semester.

Från och med den första veckan i juni så börjar hela landet börjar logga ut och gå på lågvarv i sommarhettan.

Det är något speciellt med den svenska sommaren. Inte bara de ljusa nätterna och de soliga dagarna, men det är som att alla blir lite lugnare, lite fridfullare, lite spontana och lite gladare.

Man skulle kunna likna året vid en lång arbetsdag. Vi vet väl alla att om vi inte får en ordentlig lunchrast, där hjärnan får vila och kroppen fyllas på med energi, så blir eftermiddagen varken effektiv eller särskilt trevlig. Semestern är vår lunchrast. Nu är tid att vila ut och ladda upp batterierna inför hösten.

Njut av semesterveckorna på bästa sätt och ta dig långt bort från vardagsstressen.

Men för att lyckas med detta är det viktigt att logga ut ordentligt. För du vill väl inte stå där i Augusti, fortfarande lika trött som innan semestern, och inse att du bara har stått på standbyläge hela sommaren?

### HÄR KOMMER DIN GUIDE TILL EN SKÖNARE SOMMAR:

#### 1. LOGGA UR

Första steget är att logga ur och koppla bort vardagen. Det kan låta enkelt, men förvånansvärt många slösar bort halva semestern i telefonkonferenser och jobbmailen. Både jobbet och alla måsten som finns

hemma måste kopplas bort en stund. Inled din semester med några dagar i naturen, långt bort från allt vad trafik, stadspuls och stress heter. Ju längre bort från civilisationen desto bättre. Det kan vara skärgården, sommarstugan, grannens landställe, båten eller varför inte göra en spontan tältsemester? Ju sämre internetuppkoppling och mobilteckning desto bättre. Både kroppen och hjärnan tar några dagar på sig att ställa om till ledighet. Var därför borta i minst tre dagar, men gärna en vecka.

#### 2. LAGOM FESTLIGT

Semester och ledighet handlar mycket om att njuta och ha trevligt med familj och vänner, vilket är helt rätt. Däremot innefattar dessa uppslutningar ofta en hel del alkohol. Systembolagets bag-in-a-box-viner gör säljrekord år efter år. Resultatet av detta blir ofta något för många blöta grillkvällar, och kanske även lite för många trötta dagen efter med sprängande huvudvärk och nerdragen rullgardin.

Självklart kan du unna sig ett glas vin emellanåt om du vill, men försök att undvika slentriandrickandet som ofta blir en effekt av bag-in-a-boxvinet.

Köp vin på flaska så du har koll på hur mycket som går åt.

#### 3. ÄT OCH NJUT

Glöm torra apelsiner och smaklösa importäpplen från Nya Zeeland!

Passa på att frossa i den svenska försommarens söta bär och höstens aromatisa frukter. Många av de svenska frukterna och bären är dessutom rena hälsokuren. Både körsbär och plommon är mycket rika på järn. I hallonen hittar du C-vitamin, fibrer,

kalcium och blåbären är proppfulla av antioxidanter och sägs även skydda mot cancer.

Variera sommarens frukostar, mellanmål- och efterrätter med färskpressade juicer, fruksallader, bärsmoothies och hemmagjord sorbée. Testa olika smakkombinationer; jordgubbar och basilika? Hallon med fetast, eller kanske päron med ingefära? Här finns inga regler, låt fantasin sätta gränserna!

#### 4. DE GODA VANORNA

Passa på att skaffa de där extra goda vanorna som du tänkt på hela året, men ständigt skjutit upp för att du "inte har tid just nu". Nu är Sveriges natur som allra vackrast, passa på att njuta av den på så många olika sätt som möjligt. Ta långa kvällspromenader och/eller intensiva löparrundor. Skippa den långa flygresan i år och åk på cykelsemester istället. Det blir både billigare och klimatsmartare än sista-minuten-resan till Thailand, och du får uppleva ett Sverige som du kanske inte har sett det förut. Årskort på ett badhus kan bli en dyrbar historia, men p sommaren kan du simma gratis i närmaste sjö. Flytta morgonyogan eller pilatespasset utomhus eller varför inte testa en ny utomhusaktivitet som klättring eller slackline?

#### 5. LADDA OM

Vila, träna, ät och drick gott, och njut! Du ve säkert själv vad just du mår bäst av. Precis som en idrottare så kommer även du vara effektivare och bättre på jobbet efter en vilopaus. Hitta och ta tillvara på de där speciella tillfällena som ger dig extra energi och kraft så du sedan kan återvända till jobbet med fulladdade batterier inför en ny höst med nya spännande utmaningar.