

Manderåd

1. Bliv en kvindemagnet

Muskuløs, slank, sprængfyldt med energi og højt humør. Det er slet ikke så svært at smide nogle kilo, hvis du bare ændrer lidt på dine kostvaner.

Det er helt i orden, at du elsker en god bøf – det er ikke den, der feder. Tværtimod er kød en god kilde til protein, og protein er vigtig for at vedligeholde muskelmassen. Men spis grove grøntsager til, og spis så ikke for meget. Din mave bliver mæt før dine øjne.

2. Snup en barselsorlov

Lær dine børn at kende, og bliv sundere. Erfaringer fra Sverige og Norge tyder på, at fædre, der holder barselsorlov, får et sundere liv fremover. De bliver også sjældnere skilt, de lærer at fokusere på deres eget velbefindende, og de får bedre kontakt til lægen. Så kræv din del af orloven.

3. Forkæl konkurrence-genet

Hvorfor ikke tage initiativ til, at kantinen på din arbejdsplads serverer sundere mad? Derfor behøver du jo ikke acceptere, at frokosten kommer til at bestå af fire salatblade med grønt drys. Det bliver hverken mænd eller kvinder mætte af. Men måske kan det give en rask lille kilo-konkurrence blandt dig og dine kolleger.

4. Ren frihed

Brug din evne til at tage beslutninger, og kvit røgen. Gør dig til herre i din egen krop. Gevinster? Dem er der masser af. Udover de sundhedsmæssige, som du godt kender, så prøv at kysse kvinden i dit liv eller dine børn, og lad dem bedømme.

5. Få et servicetjek

Du er ikke i tvivl om, at bilen skal til eftersyn en gang årligt. Og du er sikkert også rigtig god til at følge med i, hvordan renten på huslånet udvikler sig – eller at få banken til det. Giv dig selv samme behandling. Gå til lægen en gang årligt og få et

helbredstjek. Du betaler for det over skatten, så brug ham, ligesom du bruger andre rådgivere.

6. Sveddryppende sexet

Er der noget, der topper en god fodboldkamp med gutterne på den friske grønsvær? Nej vel? Det er sved, kamp, konkurrence og ren energi. Og så giver det godt humør og socialt samvær og gavner både dit hjerte, kredsløb og din vægt.

7. Du behøver ikke opsøge farer

Mange mænd lever arbejdsmæssigt et farligere liv end kvinder. Derfor er der ingen grund til ligefrem at opsøge farer, når du har fri. Så let foden fra speederen, lad være med at tage stoffer, og tænk dig om, inden du kaster dig ud i ekstrem sport. Pas godt på dig selv – du er vigtig for din familie og dine kære.

8. Tag dit humør alvorlig

Du skal ikke finde dig i det, hvis du er ked af det i længere tid. Det er ikke sikkert, at det går over af sig selv. Mænd kan også få en depression, og den skal behandles af professionelle. I det hele taget er der ingen grund til, at mænd altid skal være stærke. De færreste kommer gennem livet uden kriser, så det gør du sikkert heller ikke. Psykologer er ikke kun for kvinder.

9. Nej det kan ikke vente

Du er selvfølgelig ikke altid lige meget på toppen. Men lad være med at udsætte lægebesøget, hvis du føler dig syg. Du vil vel hellere have vished end gå og forestille dig det værste – ikke?

10. Tag fat i konen

Sex er både sundt og dejligt. Det samme er et godt grin i øvrigt. Så sørg for at få rigeligt at begge dele.

*Kilder: Simon Sjørup Simonsen, Fødevarestyrelsen, klinisk diætist
Lisa Bolting Hansen.*