

Stress som årsak til fedme – bilringer

Stressamfunnet

Omtrent alle i det vestlige samfunnet snakker om dette fenomenet. Men, hva er nå dette fenomenet stress for noe? Dette ordet som kan ha omtrent samme funksjon som ordet konsulent, coach og rådgiver. Vi aner egentlig ikke hva andre mener med det ordet, men vi selv har en god formening om HVA det betyr for oss. Og vi glemmer ofte å avstemme med de vi kommuniserer med, HVA dette ordet betyr.

Med stress mener vi;

"Alle opplevelser som på en eller annen måte påvirker kroppens fysiologi negativt"

Kjemp eller flykt responsen

Vi er utstyrt med en fantastisk egenskap som var en dyd av nødvendighet i riktig gamledager - Kjemp eller flykt som gjør oss i stand til å mobilisere de store muskelgrupper i en meget kort og avgrenset tidshorison, hvor prosessen er ment å vare i 5 til 10 minutter til faren er over. Denne kløktig og uhyre effektiv overlevelsemekanisme var livsnødvendig når vi måtte plutselig mobilisere for å berge livet ved å forsvare oss for ville dyr. Kroppen pumper ut kortikotropinfrigjørende hormon, som frigjør adrenalin og kortisol som setter deg i stand til å kjempe for livet. Kroppen vår er fantastisk smart og sørger for at denne alarmberedskapen og nivået på disse hormonene går tilbake til normale nivå når villdyret er beseiret, eller vi har klart å løpe unna faren.

Problemet

Ved dagens situasjon er at alt for mange av oss, er utsatt for kronisk stress i hverdagen, på jobb ved å ha for mye å gjøre, i bilkø, forsinkede møter og avtaler, rekke barnehagehenting, i sosiale roller etc. - er at kroppen ikke klarer å skille mellom disse hendelser og ville dyr som skal spise deg. Så den reagerer fysiologisk, i en viss grad på samme måte som den alltid har gjort når den oppfatter stress=fare.

Denne type stress har alltid en negativ og skadelig påvirkning på vår kropp og sjel. Den utløser, i varierende grad "fight and flight" responsen med utpøsing av stresshormonene, adrenalin og kortisol. Og i vår situasjon, så kommer det ingen villdyr som skal spise oss, og derved har vi lagt grunnlag for et annet problem, som vokser og vokser.

MRAND consulting

Koblingen

Mellom stress, fedme og bilringer er at kroppen lagrer den energien som er i adrenalin og kortisol som fett.

Å være i "fight and flight" modus, mer en meget kort tid (5-10 minutter) har store negative konsekvenser for kroppen vår. Ikke bare i forhold til fedme, men en hel rekke av vår vanlige hverdagsproblemer er knyttet til denne problemstillingen. Når vi stresser reduserer kroppen "unyttige" (unyttige, fordi du ikke trenger de for å kjempe for livet i 5-10 minutter) funksjoner som foreksempel;

- Immunforsvar
- Fordøyelse
- Evnen til restitusjon - å sove, slappe av og hvile

For å bryte denne negative spiralen, lærer vi kundene våre å redusere stresset gjennom å forstå hvordan du selv produserer stress. Dette er den eneste bærekraftige utviklingen for de som ønsker å blir flinkere til å ta vare på seg selv. Les mer om oss i denne presentasjonen

<http://www.vildudakandu.no/R3salgspresentasjonF.pdf>

Hvis du har problemer med å åpne dokumentet ved å klikke på denne linken, lim inn adressen i url feltet på din webbrowser

Vil Du Da Kan Du, er vår innstilling - HVA er din?

