



"Planken" er altid god at få og holde varmen på

Utraditionelle råd til dig der går og fryser

De fleste af os har her i vinteren fulgt rådet om at spare på energien og skruet ned for varmen. Der er dog stadig lang tid til, at fyringssæsonen er ovre, og er du ved at være træt af at gå og småfryse, så har vi en række lidt utraditionelle råd til, hvordan du bedre kan holde varmen, uden at skrue op for radiatorerne.

Det er ikke kun temperaturen, og hvor meget tøj du har på, der afgør, om du kan holde på varmen. Der er faktisk fem grupper mennesker, der fryser mere end andre, så det handler om, ikke at falde i en af de grupper. De fem er (1) mennesker, der ikke træner, (2) tynde mennesker, (3) mennesker, der ikke sover nok, (4) ensomme mennesker og (5) kvinder. Det sidste er svært at gøre noget ved, men de andre kan man arbejde på.

Det første råd er derfor at begynde at træne noget mere. Det er et råd, der nok er flere, der af andre årsager allerede har tænkt på her i januar, men altså kommer du i bedre form, slår du to fluer med et smæk, fordi du også bliver bedre til at holde varmen. Den videnskabelige forklaring er, at træning sætter forbrændingen i vejret, hvilket giver varme både under og efter træning.

Det andet råd er nok ikke noget, særlig mange har sat sig som nytårsforsæt, men det er ikke desto mindre at få lidt mere på sidebenene, hvis altså der ikke sidder rigeligt i forvejen. Fedt på kroppen gør, at man bliver bedre til at holde på kropsvarmen.

Den tredje råd er at sove noget mere. Det skulle også være godt for mange andre ting og lyder nemt. I realiteten er det nok nemmere sagt end gjort, men dog ikke umuligt. Det gælder også for det sidste råd. At være mere sammen med andre mennesker. Forskning viser at socialt aktive mennesker generelt føler sig varmere end folk, der ofte er alene. Det skyldes, at reel kulde og følelsen af at fryse er to forskellige ting. Man kan godt føle sig koldere, end man faktisk er.

Så går du og er træt af, at der er koldt alle steder, og at det er svært at klæde dig varmere på, end du allerede gør, så prøv de utraditionelle råd, inden du bare skruer op for varmen.