

7 sunde nytårsforsæt uden begrænsning på sukker og fedt

Nytårsforsætter handler for det meste om, hvordan vi bliver slankere og sundere. Vejen til sundhed drejer sig ofte om at undgå fedt og sukker og motionere noget mere, men der er også andre og ikke så anstrengende metoder til et sundere liv.

Her er 7 forslag til nytårsforsæt, der vil give dig et sundere 2025:

1. Jeg vil lufte oftere ud. Luften inde i vores boliger er fyldt med fugt, kemikalierester og mikroorganismer, som bl.a. kan fremkalde allergi og astma. Luft ud i kort tid nogle gange om dagen ved gennemtræk.



2. Jeg vil tænde færre stearinlys og evt. skifte dem ud med LED-lys. Når du tænder stearinlys indenfor, spredes der lynhurtigt små partikler, som i værste fald kan påvirke dit immunforsvar og give hjerte-karsygdomme.

3. Jeg vil spise mere økologisk. Så slipper du for rester af de sprøjtemidler, den ikke-økologiske landmand bruger til at dræbe ukrudt og skadedyr.



4. Jeg vil vaske nye tekstiler, inden jeg tager dem i brug. I mange af de tekstiler, vi køber, er der rester af skadelige kemikalier, som bør vaskes ud, inden brug.

5. Jeg vil støvsuge eller støve mine elektroniske apparater af jævnligt. Elektronik indeholder kemikalier og tungmetaller. Nogle af disse stoffer damper langsomt af til luften, når de er tændt. Stofferne sætter sig bl.a. i støv. Afgivelsen er størst fra nye apparater, men vil selv kunne afgives efter lang tids brug.



- 6. Jeg vil købe flere Svanemærkede og EU-blomsten produkter.** Så er du sikker på, at de er blandt de produkter, der er bedst for miljøet og din sundhed.
- 7. Jeg vil begrænse brugen af produkter med parfume.** Jo flere parfumerede produkter din hud bliver udsat for, jo større er din risiko for at udvikle parfumeallergi. Kan du ikke leve uden parfume, bør du begrænse mængden og f.eks. bruge parfume på håret og tøjet i stedet for at sprøjte det direkte på huden.

*Med venlig hilsen
Verdensmål Centeret*

