

# *Hälsocoach*

Din uppgift är att agera ”hälsocoach” till en av nedan personen. Läs igenom fallen nedan och välj ut en person som du ska hälsocoacha!

1. Filip är överviktig, äter mycket skräpmat och älskar titta på tv. Han tränar aldrig och tycker skolidrotten är pest och pina. Filip är nära att drabbas av diabetes om han inte ändrar sin livsstil.

2. Anna är underviktig men tycker själv att hon är tjock. Anna äter aldrig frukost, hoppar ofta över lunchen och detta leder till att Anna ofta är trött och inte orkar med skolan eller att träna som hon tidigare gillade.

Nu är din uppgift att agera ”hälsocoach” vilket innebär att du ska hjälpa personen du valt till en hälsosammare livsstil genom ett skriftligt arbete med instruktioner och tips till henne/honom. Du ska hjälpa personen med!

- Deras kostvanor: Lämplig frukost, lunch, middag, mellanmål.
- Förklara tallriksmodellen och kostcirkeln betydelse.
- Förklara varför fysisk aktivitet/ motion är viktigt för en bra hälsa.
- Vilken betydelse har sömnen för en bra hälsa?
- Lägga upp ett bra och lämpligt träningsprogram som personen skall följa i två veckor. Därefter skall det kompletteras med ytterligare lämplig träning under ytterligare två veckor. Vilka ändringar bör du göra?
- Samt beskriva hur olika motivationsfaktorer kan få en betydande roll. Vilka kan det vara och varför är de viktiga?

Bra information kan du hitta på bland annat den internetsidan nedan i läroboken ”Idrott och Hälsa, Gleerups digitala läromedel men även i de LPP:er som handlar om träningslära och näringslära.

<http://slv.se>

***Lycka Till!!***