

25 gode grunner til fysisk aktivitet

Du bedrer:

- Mage- og tarmfunksjonen
- Hjerne funksjon
- Evnen til å tåle stress
- Konsentrasjonsevnen
- Humøret
- Regulering av blodsukkeret
- Balansen og koordinasjonen
- Bevegeligheten
- Selvfølelsen
- Selvtilliten
- Metthetsfølelsen
- Søvn
- Immunforsvaret
- Utholdenheten både fysisk og mentalt
- Muskelkraften
- Lungekapasiteten

Du reduserer risikoen for å utvikle:

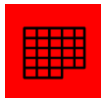
- Depresjon
- Hjerne- og karsykdom
- Type 2 diabetes
- Enkelte kreftsykdommer
- Beinskjørhet
- Høyt blodtrykk
- Belastnings- og slitasjeskader

I tillegg får du:

- Mer overskudd
- Fasteformer

SeniorPortalene.no har også andre spennende portaler,

som:



SeniorAktiviteter.no

Finn forskjellige aktiviteter du kan ha glede av i ditt nærmiljø og legg ut egne aktiviteter hvis du ønsker å få i gang en turgjeng, sykkklubb, sjakkklubb e.l.



FrittBrukerValgPortalen.no

Her finner du en komplett oversikt over alle tjenestegodkjente tilbydere av praktisk bistand og hjemmesykepleie i alle kommuner i Norge.



SeniorBoPortalen.no

Her finner du informasjon om hvilke boliger og byggeprosjekter med livsstandard som finnes eller er planlagt i ditt fylke.

Kontakt oss

Portalene AS

Strykerveien 9B
1658 Torp

Tlf: 94 15 23 00

post@portalene.no

www.portalene.no

SeniorPortalene SeniorErnæring.no



ErnæringsPortalen.no

Om ErnæringsPortalen.no

SeniorErnæring.no er laget for seniorer og pensjonister.

Her finner du informasjon om mat og helse, samt råd om kosthold knyttet til ulike tilstander og sykdommer, bl.a.:

- Diabetes type 2
- Hjerte/karsykdommer
- Mage/tarmlidelser
- Revmatisme
- Kreft

På ErnæringsPortalen finner du diskusjonsforum hvor du kan dele erfaringer med andre og få svar fra vår ernæringsfysiolog.



Ernæringsfysiologi omhandler kunnskap om næringsstoffenes stoffskifte og fysiologiske virkninger i menneskekroppen. Sagt på en enklere måte: Sammenhengen mellom kosthold og helse.



Ernæringsfysiologen

Stina Johnson er fagansvarlig i ErnæringsPortalen.

Stina har en bachelorgrad (3 år) i ernæringsfysiologi, en medisinsk utdanning, faglig forankret i vitenskapelig forskning. Hun har allsidig jobberfaring og lang fartstid i arbeid med mennesker.

Til daglig jobber hun som fagansvarlig her i ErnæringsPortalen og som ernæringsfysiolog ved et rehabiliteringssenter.

Målet med denne siden, er at du som senior skal få så oppdatert og objektiv kunnskap som mulig. Stina oppdaterer derfor nettsidene med nytt og aktuelt stoff og svarer deg gjerne på spørsmål du måtte ha om kosthold og helse.

Tradisjonelle topp 15 middagsretter

På ErnæringsPortalen.no kan du være med å stemme på 15 tradisjonelle middagsretter i Norge og gi forslag til nye retter.

Du vil også finne oppskrifter til de forskjellige matrettene som er:

- Stekt torsk med potetstappe og bacon
- Fårikål
- Klubb med flesk og duppe
- Finnbiff
- Kjøttkaker i brun saus
- Brun lapskaus
- Stekt laks med agurksalat og rømme
- Koteletter med sjysaus og rotgrønnsaker
- Fiskegrateng
- Rømmegrøt
- Risengrynsgrøt
- Grønnsakssuppe
- Røkte kjøttpølser med kålrabistappe
- Biff med bernaise
- Elgstek

Du vil finne flere gode oppskrifter på ErnæringsPortalen.no