

Hälsospara

Peters 20–80- och 80–20-system



20 % av det du gör för din hälsa kan ge 80 % av resultaten.

20–80-principen används inom bland annat affärer, personlig utveckling och relationer, och gäller även hälsa. Eftersom tiden är begränsad behöver du prioritera dina tankar, känslor, pengar, handlingar och vanor om du vill att 20% av dessa ska ge 80% positiva effekter på din hälsa.

Hälsosamma vanor kan ge 3–18 fler friska levnadsår, beroende på vad du gör, när du börjar och ditt hälsoläge. Hälsospara därför som du pensionssparar: planera på kort och lång sikt och bygg ekonomisk, fysisk och psykisk motståndskraft inför oförutsedda problem och friskare år vid slutet av ditt liv.

Efter 30 års ålder försvagas kroppens funktioner i olika takt. Organ, kärl, celler och system åldras individuellt beroende på genetik, epigenetik, trauman, miljö och livsstil. Nedgången börjar ofta efter 30 års ålder och blir brantare kring pensionsåldern, med fler symtom samt sämre labbvärden, kondition och styrka och hälsotillstånd.

Smartare levnadsvanor och rätt behandling kan bromsa, stoppa eller delvis vända utvecklingen. Alla har en eller flera "akilleshälar" där problem uppstår snabbare: försämrad blodsockerhantering i 40–50-årsåldern kan 10-20 år senare bidra till diabetes eller demens, återkommande sömn- och magbesvär kan bidra till irritabel tarm och långvarig värk kan exempelvis utvecklas till kronisk fibromyalgi.

PetersHalsoportal.se





Modern behandling med läkemedel, rehabilitering, grundläggande livsstilsråd och operationer kan lindra många besvär. Men bakomliggande processer kan fortsätta och leda till sjukdom om orsakerna inte identifieras och behandlas.

Målet under åldrandets höst bör vara att öka både hälsospannet och livslängden, så att de sista 20–30 åren präglas av en frisk kropp och själ. Precis som hus och bilar behöver kroppen förebyggande, behovsanpassad och kontinuerlig vård. Tidiga insatser ger bättre långsiktig hälsa än att vänta tills svåra problem uppstår.

Många lever sina sista 20 år, ungefär mellan 65 och 85 års ålder, med symtom, sjukdomar, behov av läkemedel, låg ork och sämre livskvalitet än nödvändigt. Effektiva hälsovanor från 40-årsåldern kan ge minst 15 friskare år av dina sista 20. Om man börjar vid 50 kan det ge minst 10 år, vid 60 cirka 5–10 år och vid 70–80 cirka 3–5 år. Dessutom förlänger du troligtvis även din livslängd med flera år.

Nya medicinska behandlingar väntas dessutom rädda fler liv och ge äldre fler friska år. Befolkningsgrupper i *Blue Zones* visar hur människor kan leva både längre och friskare än de flesta i västvärlden.

Levnadssätt, tillsammans med kunskap inom longevity, biohacking och vanor hos Blue Zones-populationer, utgör grunden för råden i min 20–80–80–20-modell, kompletterad med min erfarenhet, utbildning och forskningsstudier.





Framgångsrika vanor vid *Blue Zones*: hälsosamma kostvanor, stresshantering, sömnhygien, rörelse och motion, viktkontroll, relationer och samhörighet, personlig utveckling, passion och syfte, frihet från beroenden, en ren miljö och närhet till naturen. Läs mer om *Blue Zones* livsstil i boken: *Blue Zones Plus* (ISBN: 9789198329360).

Det finns förstås många andra värdefulla råd, både från andra och sådant du själv märker fungerar för dig. Jag vill inspirera er att utveckla er hälsa genom att med nyfikenhet och en positiv framtidstro pröva, utvärdera och anpassa kunskap, förhållningssätt och vanor.

Med rätt inställning, planering, prioriteringar och vanor kan du stärka hälsan genom hela livet. Kombinera modellens två principer: lägg 20 % av tiden på det som ger över 80 % av resultatet och genomför de viktigaste 20 % av vanorna med minst 80 % konsekvens varje dag, vecka och månad. Sätt inte onödig press på dig själv. Ge dig tid att nöta in nya rutiner som förankras i vardagslivet.

I. Insikt och inställning. Tänk både på kort och lång sikt. Öva dig i tacksamhet och fokusera på det goda som har varit, de goda vanor du redan har och möjligheten att utveckla din hälsa genom nya sätt att tänka och leva.



2. Målsättning och bedömning. Bedöm ditt nuläge, dina behov och dina mål. Vilka av dina nuvarande inställningar, miljöer, arbetsvanor, relationer och sätt att använda tiden stämmer överens med dina mål? Sätt gärna mål för de kommande 3–12 månaderna och fundera på vilka insikter och vanor som bäst hjälper dig att utvecklas och nå eller överträffa dina mål.

3. Utveckling av dags- och veckorutiner. Vilka av följande rutiner har du redan, och vilka vill du börja med under det kommande året? Fundera på vad som är realistiskt utifrån din nuvarande och kommande situation. Följande råd vid punkt 4 kan hjälpa dig lägga upp en liknande plan i dagschemat för områden i punkt 5-15.

4. Autofagi samt kost- och dryckesvanor:

- a) Efter uppvaknandet kl. 6–8: Drick vatten, citronvatten och en grön dryck eller proteindryck samt kaffe eller te i stället för att äta frukost.
- b) Förmiddag: Drick under 3–6 timmar en liter filtrerat vatten och en liter utspädd örtte, eventuellt med lingon, tranbär eller granatäpple.
- c) Fika: Välj en grön dryck, smoothie, kaffe eller örtte vid lunch eller fika på arbetsplatsen.
- d) Brunch kl. 10–12: Ät en hälsosam grön keto-, medelhavs- eller pegankost med en hög andel fett, protein och vegetabilier.
- e) Eftermiddag kl. 12–18: Drick under 3–6 timmar $\frac{1}{2}$ –1 liter filtrerat vatten och $\frac{1}{2}$ –1 liter utspädd örtte, eventuellt med lingon, tranbär eller granatäpple, samt en proteindryck.





f) Middag kl. 17–19: Ät en hälsosam grön keto-, medelhavs- eller pegankost.

g) Kväll kl. 19–22: Drick två koppar vatten eller kvällste.

5. Kosttillskott och behandlingar. Vilka passar dina behov på kort och lång sikt? Utgå från hälsocoaching, analyser, genetiska behov, intuition, symtom, sjukdomar, kostnader och prioriteringar.

6. Frågor om sömnhygien. Hur ser dina rutiner ut 1–2 timmar före läggdags? Mörkläggnings? Fritt från wifi och mobiltelefon? Läggdags någon gång mellan kl. 20 och 23? Kosttillskott eller kvällste? Läsning? Andningsövningar? Tacksamhet? Tankar vid läggdags och uppvaknande?

7. Bastu, varmt bad och dusch. Om du har tillgång till bastu, badkar eller dusch kan du basta eller bada varmt 3–4 gånger i veckan och avsluta med en kall dusch i 20–30 sekunder.

8. Träning, motion och rörelse. Vilka motionsformer passar dig? Natursköna eller snabba promenader? HIIT? Sprintintervaller? Löpning? Cykling? Skidåkning? Styrketräning? Morgonrutiner? Balansövningar? Stretching, yoga eller pilates?

9. Exponering för miljögifter. Tänk på kemikalier, metaller, plaster och PFAS. Möjliga källor är luft, vatten, jord, mat, kläder,





hygien- och skönhetsprodukter, rengöringsprodukter, tatueringar, tandfyllningar och -skruvar, yrke, hobbyer samt inom- och arbetsmiljöer. Tillsatser i mat, kosttillskott, läkemedel, vacciner bör också granskas.

10. Beroenden och kontrollförlust. Fundera över alkohol, droger, läkemedel, tobak och snus, spel, gaming, digitala medier, AI, sex och porr, socker och kolhydrater, arbete samt sport och träning.

11. Harmoni och själshälsa. Försoning och läkning kan handla om tidigare barndomsproblem, trauman, anknytningsmönster, själsliga sår, tvångstankar, självkärlek och självkänsla.

12. Inre kompass. Nyfikenhet, kreativitet, passion, intressen, syfte, andlighet, bön och meditation.

13. Relationer och samhörighet. Kärlek, vänskap, sociala nätverk, välgörenhet, gemenskap och nära relationer.

14. Vilken är din akilleshä! Anpassa hälsoråd och frågor efter dina behov och omvandla dem till en plan för att utveckla vanor som minskar gapet mellan hur du mår och hur du vill må, leva och åstadkomma. Fortsätt öva på och utveckla det du redan gör bra. Sök information, inspiration och vid behov stöd inom områden där du behöver bli bättre. Umgås med människor som hjälper dig att nå dina



hälsomål, eftersom vänskretsen ofta påverkar hälsan. Ta också stöd av familjen.

Tänk igenom mina råd och frågor och sätt gärna i gång med en plan. Utveckla steg för steg vanor som förbättrar din livsstil, glädje och livskvalitet under de kommande dagarna och månaderna. På så sätt hälsosparar du också för en framtid med större motståndskraft.

Sjukvården behandlar sjukdom, medan friskvård och livsstilsmedicin stärker hälsan så att vi kan minska behovet av vårdinsatser.

Tänk klarare – lev starkare!

