

Ugens anbefalinger

Jobbanken vil under coronakrisen ugentligt komme med anbefalinger til vores jobkunder som inspiration til en aktiv hverdag



Lyt dig klogere på alt fra søvn til præsidentvalg i programmet *Kraniebrud*

FOTO: RADIO 4, KRANIEBRUD

JOB OG UDDANNELSE

Få Folkeuniversitetet og forskerne i ørerne

Lyt til Folkeuniversitetet og forskerne ganske gratis. Der er produceret over 150 forskningsformidlende podcasts, hvor du kan få forskernes syn på alverdens forskellige emner og dingener - lige ind i ørerne og når det passer dig. De ligger frit tilgængelige på RADIO4's hjemmeside. Se udvalget [her](#).

JOBANKEN ANBEFALER KRANIEBRUD, HVOR DU KAN BLIVE KLOGERE PÅ EMNER SOM SØVN, PRÆSIDENTVALGET I USA, ANGST, VULKANER, NEANDERTHALERE, VENSKABER OG HUKOMMELSEN. LYT MED [HER](#)

IDRÆT OG SUNDHED

Dansk Vandrelaug

Vil du på længere vandreture, har Dansk Vandrelaug gode guides og en masse vandreture over hele Danmark. På deres hjemmeside kan du bl.a. vælge områderne Århus, Herning-Ikast og København.

FIND EN NY VANDRERUTE I NÆRHEDEN AF DIG [HER](#)



IDRÆT OG SUNDHED

Sundhedsstyrelsens kostråd

Det giver god mening at styrke sit immunsystem ved at leve ekstra sundt i denne tid. Følger du Sundhedsstyrelsens kostråd, får du dækket dit behov for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer.

Kostrådene bygger på solid forskning, hvor der er fundet en sammenhæng mellem mad og sundhed. Fødevarestyrelsen har i samarbejde med bl.a. Kræftens bekæmpelse, Hjerte-foreningen, Diabetesforeningen, Kost- og Ernæringsforbundet og mange flere formuleret de 10 officielle kostråd.

De 10 kostråd:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
2. Spis frugt og mange grønsager
3. Spis mere fisk
4. Vælg fuldkorn
5. Vælg magert kød og kødpålæg
6. Spis mindre mættet fedt
7. Vælg magre mejeriprodukter
8. Drik vand
9. Spis mindre sukker
10. Spis mad med mindre salt

LÆS MERE [HER](#)

IDRÆT OG SUNDHED

TAG EN
PODCAST
MED PÅ
GÅTUREN



Sundhedsstyrelsen anbefaling om fysisk aktivitet

Det er ekstra vigtigt i denne tid, at skabe en fast struktur i hverdagen. Sundhedsstyrelsens råd om 30 minutters motion om dagen er godt for fysikken og giver mentalt overskud.

Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten være mindst 10 minutter. Moderat til høj intensitet betyder ifølge Borg-skalaen: "Du skal blive forpustet og være belastet i en grad at du nærmer dig snakkegrænsen, dvs. du kun kan føre korte sætninger - hvilket vil sige, at du skal ramme mellem 12-15 på skalaen".

Mindst 2 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 20 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

LÆS MERE OM SUNDHEDSSTYRELSENS ANBEFALINGER OM FYSISK AKTIVITET [HER](#)

Borg-skala

Borg-skala bruges til at styre intensiteten ud fra hvor anstrengende, man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6-20 fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7		
8	Det føles meget let	Opvarmning / nedvarmning
9	Svært at mærke forskel på niveauerne	
10		
11	Du kan mærke at du træner	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12	- men det er slet ikke hårdt	
13		
14	Snakkegrænsen	Kondition og sundhed for de fleste
15	Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	
16	Kraftigt forpustet	Effektiv kondition
17	Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	- men hård træning
18		
19	Udmattelse	Præstations- og sprintevne
	Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	
20		

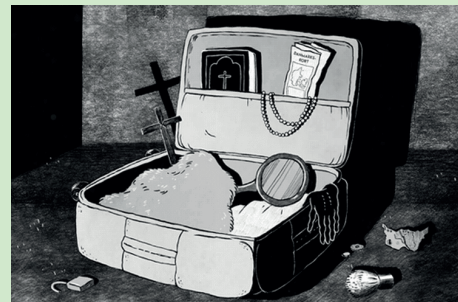


ILLUSTRATION: CLAUDIA BILLE STRÆDE

KULTUR OG UNDERHOLDNING

Hør podcast

Podcast er en fantastisk mulighed for at lytte til spændende fortællinger, dokumentarer og meget mere. Du kan lytte til podcast på din computer, smartphone eller tablet.

Har du en Iphone, kan du benytte appen *Podcast* eller hente den danske app *Podimo*, hvor der findes en gratis version.

Jobbanken anbefaler:

- *Bag om København* - en podcast-serie, der tager dig med tilbage i den københavnske historie og beretter om personer, begivenheder samt besøger gader og stræder, du kender. Lyt med [her](#).
- *Kvinden med den tunge kuffert* - en podcast-serie om en sand historie om en kvinde, der ikke er den, hun giver sig ud for at være. Hør hvad hun laver og dømmes for [her](#).
- *Hjerneboksen på P1* - hver uge får hjerneforsker Peter Lund Madsen besøg af eksperter, hvor alle slags emner kan blive belyst. Emnerne er brede, så du kan næsten finde alt lige - fra oldtidskundskab, diabetesforskning til ordblindhed. Lyt med [her](#).
- *Brinkmans briks på P1* - professor i psykologi, Sven Brinkman, zoomer ind på tidens herskende tendenser og idéer. Er jeg god nok? Må jeg godt være bange for mørket? Findes der noget større end mig selv? Lyt med [her](#)