



Jonatan Lindeman: Din kropp, ditt hem, din hälsa, din framtid, Nordisk Talefest

Talare

Jonatan Lindeman
Gymnasieelev

Datum

12 maj 2023

Plats

Skamlingsbanken, Kolding

1 Din kropp, ditt hem, din hälsa, din framtid. Home is where the heart is, och ditt hjärta är i din kropp och förser ditt hem med syre, näringsämnen och liv. Vad gör du för att se till att hålla ditt hjärta friskt och starkt? Vad gör du för att förlänga den tid ditt hjärta kommer att slå? Hur tar du hand om ditt hem?

5

Motion är som en städfirma som städar, putsar och gör ditt hus skinnande rent. Motion är som en husgrund som stabiliserar och ser till att huset kan stå upprätt. Genom våt och torrt, i ur och skur, så börja bygga, bygg ditt hem.

10 Motion är inte bara bra för kroppen utan även för knoppen. När hjärtat börjar pumpa ut mer blod som svar till kroppens behov av syre så får även hjärnan dela denna bonus. Blod, syre och näring, med en ökning av 20% ges till hjärnan, vilket leder till ökad välmående, ökad minnesförmåga, ökad koncentration. Stress, ångest och depression blir med motion en enkel match och kanske så är
15 det just en match som kommer leda till ditt psykiska välmående.

Avsaknaden av motion kan leda till något väldigt destruktivt, och med ett knä stort som en ballong så fick jag personligen känna av detta fenomen. Månader av skada blir till månader av stress, oro och rastlöshet. I februari övergick till juni
20 och jag kunde äntligen återvända till motionsspåret. Efter en lång tid utan syre kunde jag slutligen bryta vattenytan och andas frisk luft igen.

Men något otroligt jobbigt med motion är den tid och ansträngning den kräver. Hur ska man egentligen hinna med att motionera regelbundet när man redan
25 har händerna fulla med miljontals uppgifter? Ofta får man höra, jag skulle träna om jag bara hade tid, men mina vänner, faktum är att motion inte bara tar tid utan även ger tid. Motion är en ansträngning som underlättar, kanske inte idag men för din morgondag.

Och hjärtat är till för att ge liv till kroppen, men ett svagt hjärta kan ta ditt liv ifrån dig i förtid. Den allra vanligaste dödsorsaken i Sverige är hjärt- och kärlsjukdomar och i enligt hjärt- och lungfonden så hela två miljoner svenska medborgare drabbade. Men ett starkt hjärta minskar risken drastiskt för att du
35 blir en av dem och motion stärker ditt hjärta.

Avslutningsvis. Motion medicinerar, motion stärker, motion förebygger.
Genom att anstränga din kropp, genom att röra på dig, genom att göra det din
kropp är konstruerad för att göra så kan du se till att ditt hjärta fortsätter att slå.
40 Se till att ditt hem består i ur och skur.

Taggar

2020-tal, 2023, Man, Nordisk talefest, Nordisk talefest, Nordisk talefest 2023

URI

45 <https://www.svenskatal.se/tale/jonatan-lindeman-din-kropp-ditt-hem-din-halsa-din-framtid-nordisk-talefest>

50

55

60

65