**På rätt väg**

**Vid 50-årskontrollen kom den livsavgörande vändningen. Att Niclas Winsa åt för mycket och rörde sig för lite visste han, men att han hade så högt blodtryck att han inte fick lämna hälsocentralen utan medicin blev något av en chock.**

**– Det här var min chans att förändra och förlänga mitt liv och jag tog den, säger Niclas Winsa från Umeå.**

För ett och ett halvt år sedan tog Niclas Winsas liv en ny vändning och hans invanda rutiner förändrades.

– Jag hade tidigare inte reagerat så mycket över att jag till exempel varit dålig på att träna och var allmänt överviktig. Nu fick jag en respekt för livet och insåg att det här inte var bra.

Efter samtal med läkare på hälsocentralen fick han omedelbart en remiss till beteendemedicin (beteendemedicin) vid Region Västerbotten. Han antogs till ett omfattande behandlingsprogram för en varaktig beteendeförändring.

–Jag visste att många i min släkt har haft högt blodtryck, min pappa dog av en brusten aorta när han var 63 år. Jag ville förlänga mitt liv och jag var verkligen motiverad, men det var en förändring jag behövde få hjälp med.

Balans i måltiderna

Han kom till beteendemedicin Sorsele, (beteendemedicin Sorsele) som förebygger och behandlar ohälsa relaterad till arbete, miljö och livsstil.

Han fick hjälp med att bland annat ändra sina kostvanor och att rutinmässigt börja med fysisk aktivitet.

– När jag mellan träffarna i Sorsele kom hem till Umeå satsade jag hårt på tallriksmodellen, att öka på mängden grönsaker och få en bra balans i måltiden, plus att jag började promenera 30 minuter varje lunch.

– Från dietisten i Sorsele fick vi också en pärm med recept som i dag är ovärderlig för mig.

Förändra beteendet

Han har nu gått ner 15 kilo och även halverat dosen blodtrycksmedicin.

– Jag fick chansen att tidigt förbättra och förlänga mitt liv, säger Niclas Winsa. Men min resa är inte slut, den fortsätter livet ut.

Tips! … på hur du skaffar goda vanor

• Satsa på långsiktiga förändringar.

• Ha regelbundna matvanor. Det gäller även för sömn, återhämtning och rörelse.

• Ät mer frukt, grönsaker, fibrer och fleromättade fetter.

• Vardagsmotionera genom att till exempel cykla till jobbet. Allt som höjer pulsen räknas.