Hälsoinspiration *för alla* Februari 2025

Månadens tema
Trendspaning 2025

Innehåll
Ledaren

- Sex områden pekar ut 2025
- Offline är det nya online
- Aktiviteter mot stressrelaterad ohälsa
- Trender inom mat och dryck
- Träningstrender 2025
- Digitala personliga tränare

I år menar trendspanarna att vi vill lära oss mer om vad som påverkar oss och hur vi kan få ut det mesta och bästa av livet. Hormonell hälsa, longevity, retro tech, skärmskräck, rewilding och snacking är några exempel på trender som står på tur.

Offline är det nya online, innebär att vi nu tar avstånd från den tekniska utvecklingen för att fokusera på andra delar av livet. När vi släpper skärmen med blicken kommer vi i stället söka oss till fler sociala sammanhang och autentiska relationer.

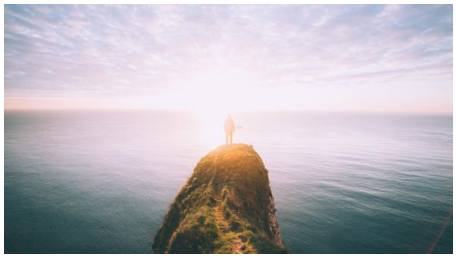
Den stressrelaterade ohälsan ökar och en naturlig utveckling är att fler agerar och prioriterar åtgärder som syftar till att främja återhämtning och skapa en hållbar arbetsmiljö.

Från att ha fokuserat på billigare varor under lågkonjunkturen, och därmed ibland gjort sämre matval ur ett hälsoperspektiv, kommer vi välja mer hälsosamma livsmedel. Mindre sött, alkoholfria drycker och blandningar av smaker mellan olika kulturer är exempel på vad som ligger i pipeline i år.

American College of Sports Medicine, ACSM, spår tre trender framöver. Dessa är högintensiv träning, hälsosam bärbar teknik och datadriven träning.

Trevlig läsning!

Susanne Colliander



Sex områden pekar ut 2025

Hälsotrender visar att vi i år ökar vårt medvetande om vad som påverkar oss och hur vi kan styras mot ett längre liv med mer innehåll.

1. Hormonell hälsa

Kvinnohälsa och hur våra hormoner knyts till nervsystemet får allt mer utrymme. Till och med i Riksdagen har klimakterievård debatterats och nu kopplas de hormonella förändringarna samman med den ökande stressrelaterade psykiska ohälsan bland kvinnor. Dörren är öppnad, och vi kan förvänta oss ännu mer information och debatt på området 2025.

2. Longevity eller långlevnad

Långlevnadstrenden förespås bli den allra största strävan mot hälsa 2025. Här finns allt från tillskott som påverkar på cellnivå och periodisk fasta till kalla bad, zon 2-träning och andlig utveckling. I kombination med att forskarna förstår mer och mer av åldrandets gåta, är trenden oerhört fascinerande, och ganska oemotståndlig. För vem vill inte ha ut det mesta, och bästa, möjliga av livet?!

Forts nästa sida >

HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHåLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.

< Forts från föreg. sida

Sex områden pekar ut 2025

3. Skärmskräck blir skärmvila

Längtan efter att ta paus från skärmar och meddelanden är stark. För vem vill riskera att bli beroende av sitt ”slöscrollande”, så till den grad att hjärnan förtvinar (läs om ”brainrot” på sid 4). Under förra året gav oss Folkhälsomyndigheten rekommendationer för skärmtid, i Australien har en ny lag om 16-årsgräns för sociala medier röstats igenom och den globala rörelsen mot att ständigt vara uppkopplad - The Offline Club - ökar ständigt i antal medlemmar. Under kommande år kan vi förvänta oss fler medvetna val, som är mer anpassade efter vår stenåldershjärna. Samtidigt växer en mottrend fram som vill fördjupa sig mer i teknologin.

4. Autentiska relationer

När vi stänger av våra skärmar, kommer vi i stället söka oss till fler sociala sammanhang och autentiska relationer är modeordet på våra läppar. Egentligen vet vi ju hur viktigt det är med mänskliga interaktioner och att den också ofta ger en omedelbar känsla av välbefinnande. Nu går det att boka Community tables på flera restauranger, terapi görs helst i grupp och vi söker oss än mer till gemensamma workshops och gruppaktiviteter som sång, dans eller kanske bokcirklande. Till syvende och sist är människan ändå ett flockdjur.

5. ”Selfcare” i mörk tid

Vi lever i en svår tid med krig, global uppvärmning, svagare demokratiska värden och gängvåld. Hur förhåller vi oss till allt?

Det kanske enkla svaret på den svåra frågan är att ta hand om oss själva för att sedan vara starka nog att ta hand om och hjälpa andra. Även om det kan handla om ren överlevnad är det samtidigt en längtan efter att få göra saker som får oss mentalt starka och satsa på aktiviteter som är okonstlade och avslappnade.

6. Äta fler småmål under dagen

Från USA kommer en helt ny syn på mellanmål och snacks. Istället för att hålla oss till de klassiska tre dagliga målen introduceras fler småmål. Trenden, “The snacking revolution”, där runt 90 procent av befolkningen äter en till tre mindre mål utöver de dagliga tre huvudmålen.

Källa: Nationellt kunskapsstöd om klimakterievård; www.motivation.se/innehall/autenticitet-om-att-vara-sann/ 2024/25:215; Nyttigt.eu; www.foodfriends.se/wp-content/.

Offline är det nya online

Att mindre kan vara bättre är en insikt, som många av dagens unga kommit fram till, efter att ha vuxit upp med mobilen fastlimmad i handen. Trenden visar att en attitydförändring är på väg och många reflekterar över hur mycket tid som egentligen spenderas i den digitala världen. Flera trendsättare tror att 2025 är året då det blir trendigt att ta avstånd från den tekniska utvecklingen, för att fokusera på andra delar av livet, och flera mikrotrender pekar i samma riktning.

1. Slow tech

Begreppet ”slow tech” lyfts av flera som en av 2025 års stora trender, inspirerat av rörelser som ”slow food” och ”slow living fashion”. Det handlar dock inte om att det plötsligt kommer bli trendigt att ha en mer långsam dator, utan snarare om ett medvetet förhållningssätt till hur man använder tekniken i olika former. Istället för sugas in i en oändlig ström av stimulans och optimerade algoritmer, ligger fokus på att skräddarsy sin användning av teknik för att skapa mer utrymme för reflektion, mental vila och andra delar av livet som känns viktiga.

3. Retro tech gör comeback

Sladdhörlurarna har under flera års tid varit ett självklart signum hos generation Z, men under detta år gör retro tech sin stora comeback. Det handlar bland annat om knapptelefoner, digitalkameror och iPods. Kopplat till trenden om ett mer balanserat digitalt liv är det kanske inte så förvånande att många längtar tillbaka till en tid då varje enhet hade ett tydligt syfte och därmed skapade färre distraktioner.

Djupt i det digitala

Som man konstaterat i tidigare års trendrapporter följs varje trend av en mottrend. När en stor andel unga planerar att minska sin teknikanvändning, finns det samtidigt en motgrupp som vill känna av det digitala landskapet och hålla sig uppdaterade inom det senaste i tekniken. För dessa individer kommer fokus främst ligga på konsumtion, integrering och optimering av teknologi, där det digitala står i centrum.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Offline är det nya online

Brainrot eller tankeröta

Med termen “brainrot” menas tillståndet av att vara mentalt uppslukad av en viss typ av media, memes eller andra kulturella fenomen, så pass att det är svårt att tänka på något annat. Brainrot kan bland annat uppstå som en följd av att man konsumerat memes under lång tid, vilket i sin tur ger upphov till brainrot-termer som “skibidi”, “let him cook”, “rizzler” och “what the sigma”. Betydelsen av dessa uttryck kan variera beroende på vilket sammanhang de används i, och en del av charmen med brainrot är just att termerna inte alltid behöver ha en konkret innebörd.

Cybersäkerhet viktigt

Bland de som varit mycket uppkopplade, visas ett större intresse av cybersäkerhet. Många nämner en ökad medvetenhet kring vad de lämnar efter sig för fotavtryck och frågan är hur livet (surfandet) hanteras i ett tech-samhälle utan att synas? Lösningen verkar, inte helt oväntat, vara mer tech. Det blir allt vanligare att unga använder appar och program för att bli mer digitalt anonyma. Samtidigt spekuleras det om framtida kläder eller accessoarer som kan skydda mot ansiktsigenkänning och en allt mer övervakande omvärld.

Kreativt skapande genom AI

Ett framträdande tema bland de som spekulerar kring ett ökat användande av teknologi som en stor trend, är kreativt skapande med hjälp av AI. Jämfört med tidigare år, där kreativa trender ofta varit likställda med handarbete som pyssel, stickning eller sömnad, ser man nu ett tydligt skifte där det digitala skapandet tar större plats. Introduktionen av AI har gjort det enklare för gemene man att förverkliga sina idéer, och många unga förutspår att betydligt fler kommer att skapa musik, konst eller spel med hjälp av AI, för att få utlopp för sin kreativitet. Ett framträdande tema bland de som spekulerar kring ett ökat användande av teknologi, är kreativt skapande med hjälp av AI.

Källa: www.resume.se/marknadsforing/trend/tumblr-och-slow-tech-sa-blir-de-ungas-2025/; www.ungdomsbarometern.se/rapportslapp-trendrapporten-2025/.

Aktiviteter mot stressrelaterad ohälsa

Kvinnor löper mer än dubbelt så hög risk för sjukfrånvaro på grund av stressrelaterad psykisk ohälsa jämfört med män.

Könsskillnaderna förstärks av att många kvinnor arbetar i riskyrken inom välfärdssektorn med bristande arbetsmiljö inom vård, skola och omsorg. Kvinnor tar också ofta mer ansvar än män för barn och hem, vilket leder till dubbla arbetsbördor.

Regeringens 10-åriga strategi

Regeringen har presenterat en långsiktig nationell strategi för psykisk hälsa och åtgärder för att förebygga självmord. Strategin heter ”Det handlar om livet” med syftet att skapa en gemensam och långsiktig inriktning för arbetet under de kommande tio åren. Ett arbete som ska främja psykiskt välbefinnande, förebygga psykisk ohälsa och självmord samt förbättra livsvillkoren för personer som lever med olika psykiatriska tillstånd.

Strategin bygger på ett samlat ramverk med fyra mål och sju delmål som ska följas upp. Under respektive delmål i strategin pekas flera prioriteringar ut som ska bidra till att vägleda planeringen, genomförandet och uppföljningen av insatser på såväl nationell som lokal och regional nivå samt bland andra berörda aktörer.

27 myndigheter medverkar

Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen ska samordna, stödja och följa upp genomförandet av strategin i nära samverkan med övriga myndigheter. Det är bland annat kommuner, regioner, civilsamhällets organisationer, näringslivet och forskare, den nationella samordnaren för ett samlat suicidpreventivt arbete och Sveriges Kommuner och Regioner (SKR).

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Aktiviteter mot stressrelaterad ohälsa

Återhämtning ger positiv effekt

En naturlig utveckling av den stressrelaterade ohälsan är att fler agerar och prioriterar åtgärder som syftar till att främja återhämtning och skapa en hållbar arbetsmiljö.

Återhämtning är ju som bekant det som krävs för att vi ska återfå balansen både kroppsligt och mentalt. Både vila och aktivitet kan alltså vara återhämtning.

Trenden visar på fortsatt intresse av yoga och mindfulness men även för annan typ av träning som ger bra effekt på psyket och sinnesstämningen. Vi springer som meditation eller dansar oss lyckliga. Rörelse blir helt enkelt i större utsträckning ett verktyg för att må bra, på riktigt, inifrån och ut.

Holistiska upplevelser

En trend som vuxit på senaste tiden är synen på holistiska helhetsupplevelser. Synsättet innebär att vi tar hänsyn till både kropp, själ och sinne dvs hela människan för att dämpa oro, stress och ångest. Man kan säga att det är en blandning av mindfulness, stresshantering, meditation, personlig och andlig utveckling.

Istället för att enbart träna våra muskler, optimerar vi vår kost, sömn, mentala hälsa, och vårt sociala liv. På så sätt får vi också ofta bättre och mer långsiktiga resultat.

Har vi en hög stressbelastning, inte sover ordentligt och struntar i kosten kan högintensiv träning istället öka vår stress och lättare göra oss sjuka.

Uråldrig friskvård och rewilding

En annan trend man ser komma under 2025 är återgången till ”ancient wellness” eller uråldrig friskvård. Gamla tekniker utforskas som jordning, skogsbad, badhusritualer, Ayurveda och örter.

Tillbaka-till-naturen-kultur - Rewilding - är en trend som återkopplar till naturliga, primitiva rörelsemönster som ofta utförs ute i naturen. Det kan handla om att t ex klättra, träna balans på stockar eller utföra ”animal flow”-rörelser, som beskrivs som dynamisk träning med egen kroppsvikt. Den som vill höja sig en nivå lägger till rewilding-kost: tänk stenålderskosten som var i ropet för några år sedan, med fokus på viltkött, örter och växter.

Källa: https://www.regeringen.se/regeringens-politik/psykiatri-och-psykisk-halsa/; Source: 2024 Global Wellness Economy Monitor.

Trender inom mat och dryck

Med en ljusare ekonomi i sikte är vi redo för nya matupplevelser. 2025 är året då vi vågar experimentera, bryta traditioner och omvärdera våra matvanor. Lekfullhet, hållbarhet och snacking är på allas läppar.

Under en period av lågkonjunktur har vi sökt trygghet i maten från förr. Med en mindre budget har valet fallit på 90-talets mättande rätter som pasta, pizza, korv etc.. Nu har vi emellertid tröttnat på att spara och är öppna för nya influenser.

Hälsa och mat - en megatrend

Från att ha fokuserat på lågpris under några år och därmed ibland gjort sämre matval ur ett hälsoperspektiv, kommer vi välja mer hälsosamma livsmedel. Långa ingredienslistor och ultraprocessade livsmedel ersätts av ett fåtal råvaror som producerats med miljön i fokus. Därmed faller bland annat köttsubstitutprodukter bort eftersom de jämställs med ultraprocessat (dvs sammansatta av flera ingredienser på sätt som gör att de liknar kött). Trenden handlar om att göra hållbarhet till en del av den dagliga konsumtionen på ett mer äkta sätt.

Sött – men mindre socker

Svenskar älskar fortfarande sötsaker men gärna med mindre socker. Intresset för naturliga sötningsmedel växer stadigt och sockerersättning i dryck är på uppgång. Det märks framför allt i form av alternativa sötningsmedel och ny teknik för att reducera upptaget av socker.

När sötman minskar i många produkter så förändras vår smakpalett, och vi kommer uppskatta beska och bittra smaker.

Smaker utan gränser

Nu när konjunkturen vänder ser vi fram emot att bryta ny mark med kök från världens alla hörn. Allt fler kockar börjar blanda olika matkulturer på ett lekfullt sätt.
I en japan-italiensk fusion lägger man till japanska smaker i italienska maträtter. Genom att omtolka spagetti carbonara och addera saké, miso, nori och laxrom blir resultatet en smakrik fusion mellan japanskt och italienskt.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Trender inom mat och dryck

Chockerande rätter presenteras
Exempel på en chockerande rätt är gristrynen eller hela fågelhuvuden som en del av hur rätten presenteras på tallriken. Rätterna ska göra oss både nyfikna och förtrollade och med det kunna bli virala.

Minskad alkoholkonsumtion ger nya drycker.
De senaste åren har det synts en ökning av drycker som inte innehåller alkohol som alkoholfria spritsorter. En trend ses nu även i drycker som kan påverka hjärnans GABA-nivåer (signalsubstansen gamma-aminosmörsyra), som likt alkohol verkar hämmande. Bland dessa syns exempelvis Sentia Red som säljs i Storbritannien och Kava kava som är en berusande dryck som framställs av en pepparväxt. Kava kava är förbjudet i Europa men serveras på vissa barer i USA.

Vatten blir värdefullt för oss
I Sverige är vi vana vid vatten i överflöd. Vatten är inte värt något. Men snart kommer vi förstå att vatten också är en ändlig resurs då nederbörden redan nu i London är lägre än i både Rom och New York. Värdet kommer öka och även intresset.

Källa: www.foodfriends.se/wp-content/uploads/2024/10/2025_The-PIVOT-POINT_hela-boken_digital.pdf.

Träningstrender 2025

Träningsappar, högintensiv träning och datadriven träning. Det är tre av de trender inom träning som spås bli stora nästa år.

Varje år släpper American College of Sports Medicine (ACSM) en undersökning som ger insikt i träningstrender för kommande år. De släppte nyligen sin lista för 2025 och där kan vi se att en del saker som vi redan är vana vid när det kommer till träning, håller i sig.

De 7 starkaste trenderna för 2025 är

1. Hälsosam bärbar teknik
Bärbar teknik som smartwatches och quraringar fortsätter att dominera trenderna inom hälsa och träning. Nu vill vi kunna mäta och logga våra resultat medan vi tränar. Eftersom vi vet att det är viktigt med både sömn och återhämtning vid träning, kan vi få kontroll på det också med vår smarta bärbara teknik.

Qura-ringen är föregångaren, och i dess kölvatten dyker det upp nya typer av smarta hälsoringar som mäter sömn, aktivitet och puls. Jämfört med smartklockorna - som gör samma jobb - är dessa så kallade ”healthy wearables” enklare att bära och sova med, och på grund av att de saknar skärm har de längre batteritid. Eftersom ringen kommer närmare huden sägs den även ge en mer detaljerad sömnanalys och många användare uppskattar att de slipper bli distraherade av notiser.

2. Träningsappar
Efter pandemin har träningsappar fortsatt användas och utvecklas. Den är lätt att ta med på semestern och vi får ofta träningspass som vi kan göra helt utan utrustning. Men även de som tränar på gym använder sig av appar för att få träningsprogram. Tiden då man gick till ett gym utan en plan är sedan länge förbi.

Forts nästa sida >

< Forts från föreg. sida

Träningstrender 2025

3. Traditionell styrketräning

Allt fler förstår värdet av traditionell styrketräning för att hålla lång tid utan att gå sönder men även som komplement till andra aktivitetsformer. Inom fitnessvärlden har det länge varit en viktig hörnsten men nu verkar fler se de många fördelar som finns när det kommer till fysisk och mental hälsa, kondition och livskvalitet.

4. HIIT-träning

Högintensiv intervallträning går ut på att man tränar 85-100 procent av sin maxkapacitet i korta sekvenser som varvas med vila, upprepat ett antal gånger. Det är ett tidseffektivt sätt att träna som passar många med tajta scheman, men det är också effektivt för konditionen och för att bygga muskelmassa, enligt en forskningsstudie från Karolinska Institutet.

5.Träning för mental hälsa

Mental hälsa fortsätter att vara en topptträningstrend för andra året i rad, vilket signalerar att vi har förändrats i sättet vi ser på träning. I dag handlar träning inte bara om att bygga fysisk styrka, kraft och uthållighet utan det handlar lika mycket om den mentala hälsan och det övergripande välbefinnandet.

6. Funktionell fitnessträning

Funktionell träning blir allt mer populär. Tanken är att stärka och förbereda sin kropp inför vardagens alla utmaningar och man tränar styrka, kondition, spänst, koordination, rörlighet och balans. Ofta använder man sin egen kroppsvikt men även redskap, och övningarna är utformade med syfte att förstärka kroppens naturliga och vardagliga rörelsemönster.

7. Hälsocoaching

Många har tagit fasta på en helhetssyn för hälsan och insett att det inte bara handlar om att ha ett bra träningsprogram för att må bra. I dag svämmar det nästan över av coacher, både fysiskt och online, som ska hjälpa oss att nå hälsosamma vanor som består samtidigt som vi får träningsprogram och kostupplägg.

Källa: https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/acsm-fitness-trends.

Digitala personliga tränare

I en värld där tid är en bristvara och personliga tränare en lyxvara, går utvecklingen mot skräddarsydda träningsprogram med hjälp av artificiell intelligens (AI). Trenden med digitala tränare ger fler av oss tillgång till konstant feedback och motivation när vi vill ha det.

AI revolutionerar våra träningsrutiner för såväl den moderna träningsentusiasten som nybörjaren.

Personlig träning på egna villkor

En stor fördel med en AI-driven coach är förmågan att skapa träningsprogram som är helt anpassade efter specifika behov och förutsättningar. Genom att samla in nödvändig information om oss, som till exempel träningsnivå, mål och till och med daglig energinivå, kan AI generera personanpassade träningsscheman. Det innebär att varje träningspass är skräddarsytt för att ge maximal effekt, oavsett om vi är nybörjare som vill komma i form eller erfarna idrottare som strävar efter att nå nya höjder.

Konstant uppföljning och anpassning

Till skillnad från traditionella träningsprogram, som ofta kräver att vi själva håller koll på våra framsteg och justerar träningen därefter, erbjuder en AI-driven träningscoach möjligheten till kontinuerlig anpassning. Genom att vi enkelt kan berätta för AI-coachen hur vi känner oss inför, under eller efter ett träningspass, kan den snabbt justera vårt program för att bättre möta våra behov. Har vi t ex haft en tuff vecka och känner oss extra trötta kan vi låta AI-coachen få reda på det, så att den kan anpassa intensiteten för att undvika överträning. Om vi däremot känner oss starka och redo för en utmaning, kan den höja ribban för att få oss att ta nästa steg.

Omedelbar motivation

Eftersom utmaningen med träning är att hålla motivationen uppe, kommer AI in som en ovärderlig resurs. Genom att erbjuda omedelbar feedback och visa oss på våra framsteg (på ett tydligt och motiverande sätt), hjälper AI oss att hålla i och hålla ut. AI blir vår ständiga träningskompis, som är redo att peppa oss när vi behöver det som mest.

Det finns nackdelar

Självklart finns det också nackdelar med en digital PT. Hur mycket information vi än matar in i den, kan den aldrig komma till en mänsklig personlig tränares kunskap och erfarenheter. Vissa övningar kommer för ofta, och bristen på kommunikation mellan tränaren och den tränade, kan göra erfarenheten alldeles för endimensionell. En digital PT kan heller aldrig komma med tekniska tips och iakttagelser om hur man gör en övning fel.

Källa: www.dagensps.se/weekend/halsa/ai-blir-din-nya-pt-betydligt-billigare/.