

För dig som vill veta mer!

Gå in på länkarna nedan och läs lite mer!

<http://www.socialstyrelsen.se/lattlast>

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bra-mat-hitta-ditt-satt>

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/>

*High five för
Hälsan!*



Naturligt Stark

Vad får dig att må bra?
Det är aldrig för sent att
börja förändra!
Alla kan!

Att sova gott och tillräckligt

Bra tips!

Att lägga sig i tid så du får ca 8 timmars sömn

Att sovrummet ska vara mörkt och svalt

Lämna dator, mobiltelefon och surfplatta i ett annat rum

Varför måste vi sova gott?

För att vi ska orka

Kroppen och hjärnan behöver vila

Kroppen återhämtar sig under sömnen



Att skratta varje dag

Bra tips!

Gör något som du tycker är roligt varje dag tex dansa, sjunga, lyssna på musik eller promenera

Umgås med någon du tycker bra om

Att tänka bra saker om dig själv

Undvik att jämföra dig med andra – du är bra som du är



Varför behöver du skratta varje dag?

Allt blir roligare och enklare, du sprider glädje och minskar stress

Att röra på sig och vara utomhus

Bra tips!

Att röra på sig varje dag, minst 30 minuter

Försök vara utomhus dagligen.

Undvik att sitta still mer än 30 minuter åt gången

Gå promenader på raster och lediga stunder

Ta djupa andetag både inom- och utomhus



Varför mår vi bra av att röra på oss samt vara utomhus?

Kroppen är gjord för att röra på sig

Rörelse minskar smärta

Det minskar vår stressnivå

Vi får dagsljus som ger oss bra vitaminer

Att vara hel och ren

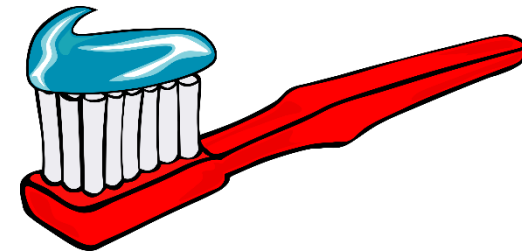
Bra tips!

Att duscha varje/varannan dag, speciellt efter träning och rörelse

Ta på rena underkläder och kläder efter duschen, underkläder bör bytas dagligen

Tvätta dina kläder med tvättmedel

Borsta tänderna morgon och kväll



Varför måste vi vara hela och rena?

För att lukta gott och känna sig fräsch

Man minskar risken för hål i tänderna

Att dricka tillräckligt med vatten

Bra tips!

Vatten är den bästa drycken!
Gärna med citron eller gurka i

Drick cirka 2 liter om dagen

Vatten är gratis!

Börja direkt
på morgonen



Varför är vatten bra?

Kroppen är gjord av mycket vatten och behöver fyllas på

Vatten sköljer ur skräp ur kroppen

Undvik sötade drycker eftersom socker kan göra dig sjuk

Att äta bra

Bra tips!

Välj mycket grönsaker och frukt, ska finnas
med vid varje måltid

Korvkiosken, pizzerian, fika och godis bara
vid enstaka tillfällen

Ät 4-5 gånger jämnt fördelat under dagen
och undvik att äta direkt innan läggdags



Varför ska vi äta bra?

Kroppen och hjärnan behöver bra bränsle för att
fungera och orka

Bra mat gör kroppen starkare, friskare och piggare