

Goda levnadsvanor gör
skillnad för din hälsa.

Börja med något litet redan
idag.



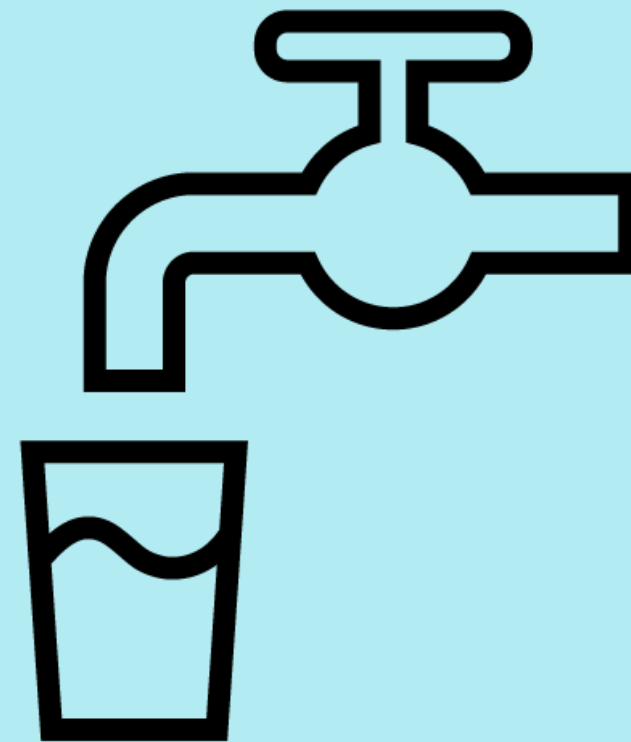
Lägg till en näve grönsaker
på tallriken.

Det gör skillnad.



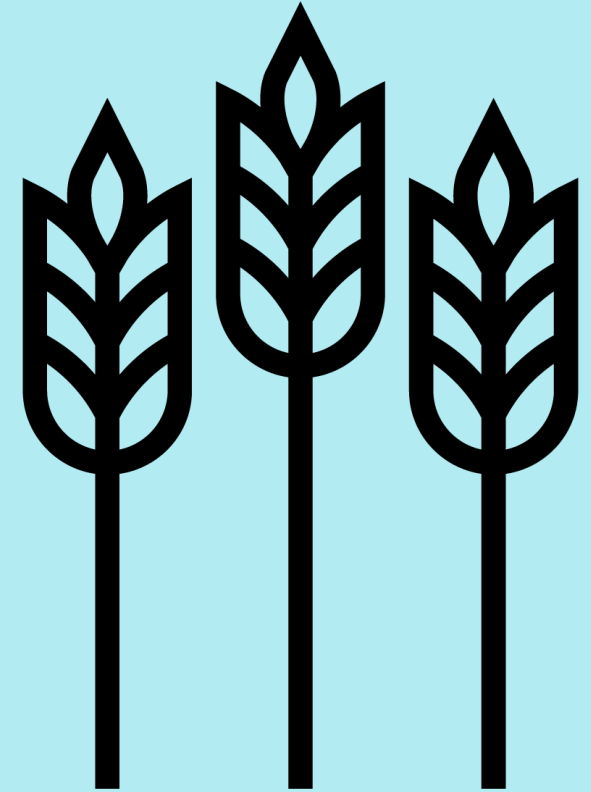
Välj vatten till maten.

Det är enkelt, gott och snällt
mot kroppen.



Kroppen gillar fullkorn!

Välj livsmedel med fullkorn när
du äter pasta, gryn och bröd



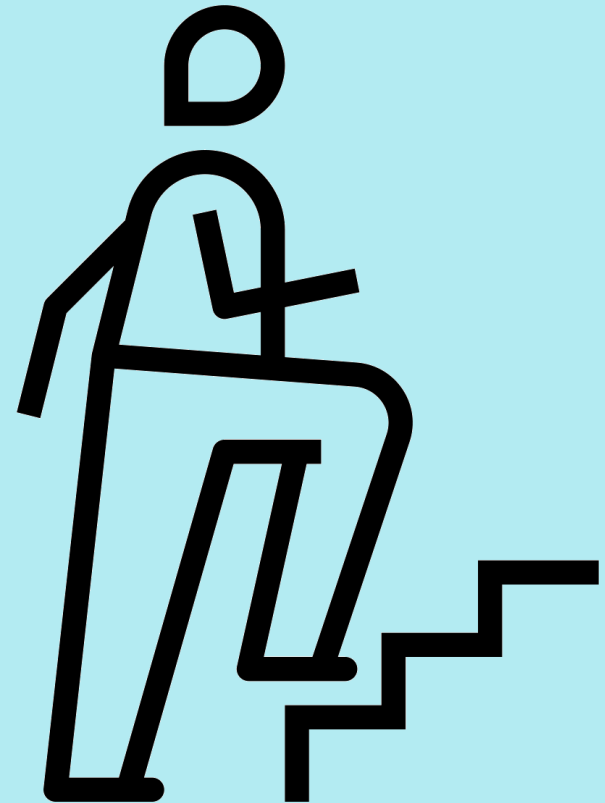
Är det svårt att välja
livsmedel i mataffären?

Välj nyckelhålsmärkt!



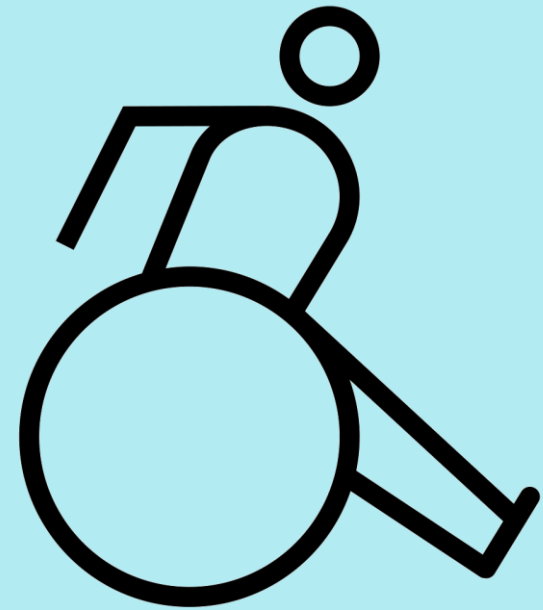
Ta trappan om du kan.

Vardagsrörelse kan göra
stor skillnad för din hälsa!



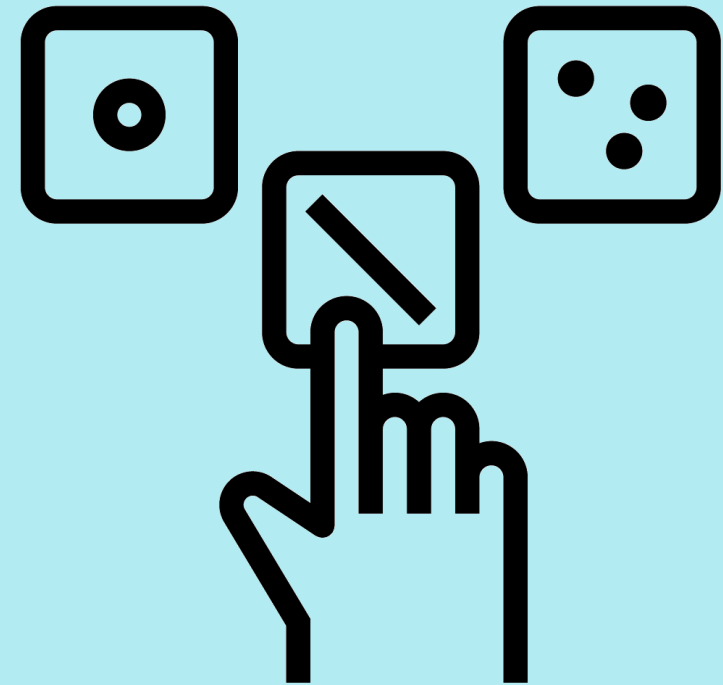
Få upp pulsen.

Det kan sänka ditt blodtryck
och blodsocker, minska oro och
stress samt förbättra sömnen.



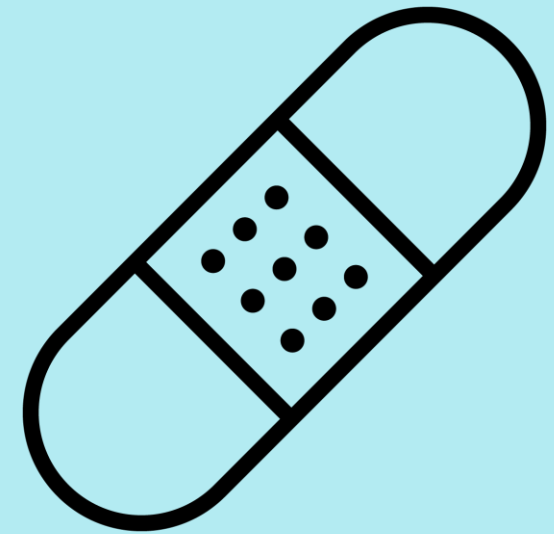
Var finns det plats för
mer rörelse i din vardag?

All rörelse räknas!

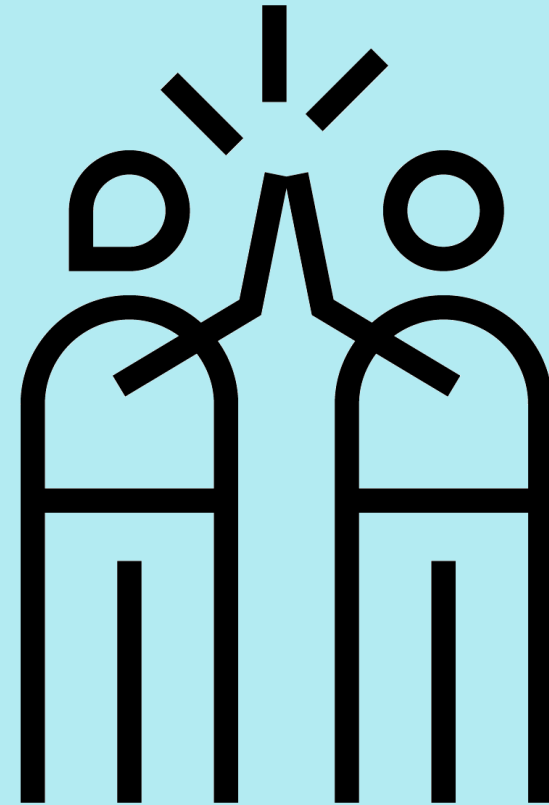


Det är aldrig för sent för att sluta
med tobak och nikotin!

Kroppen har en fantastisk förmåga
att återhämta sig!



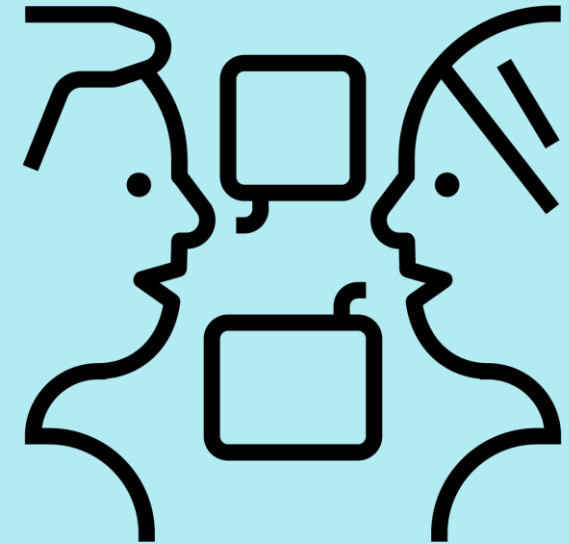
Varje rökfri dag är en vinst
- för dig och din omgivning.



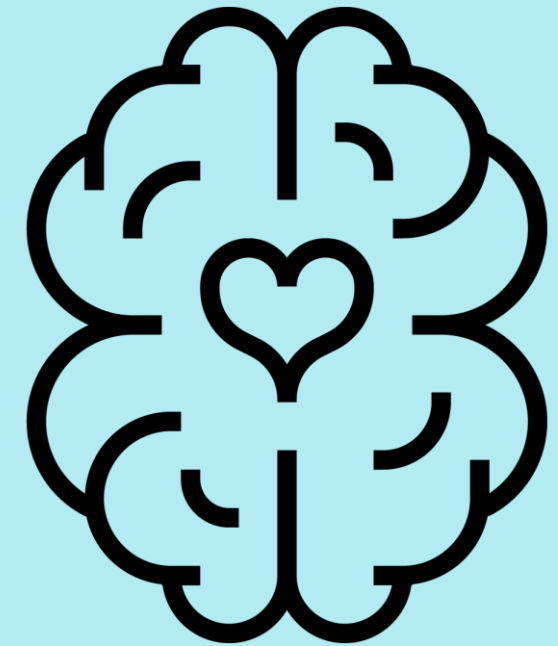
Ett nikotinfritt liv ökar
förutsättningarna till fler friska
levnadsår, bättre munhälsa och
ökad fertilitet.



Prata med din vårdkontakt
om du vill ha stöd för att
sluta med tobak eller nikotin.



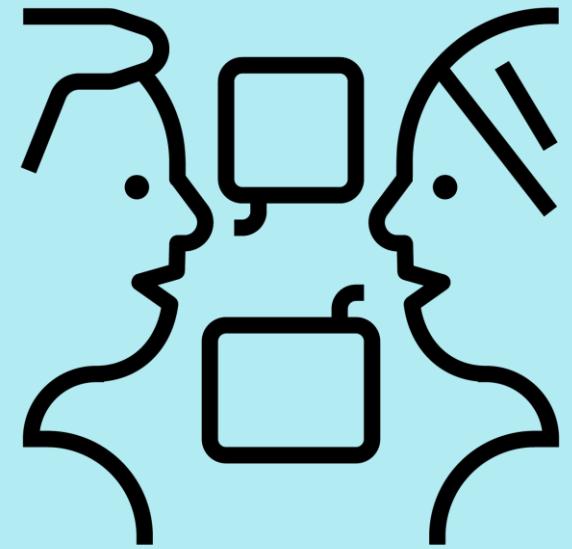
Mindre eller ingen alkohol ger ett starkare immunförsvar, bättre sömn, minne och mer ork.



De kortsiktiga effekterna av alkohol överskuggas alltid av de långsiktiga och negativa konsekvenserna.

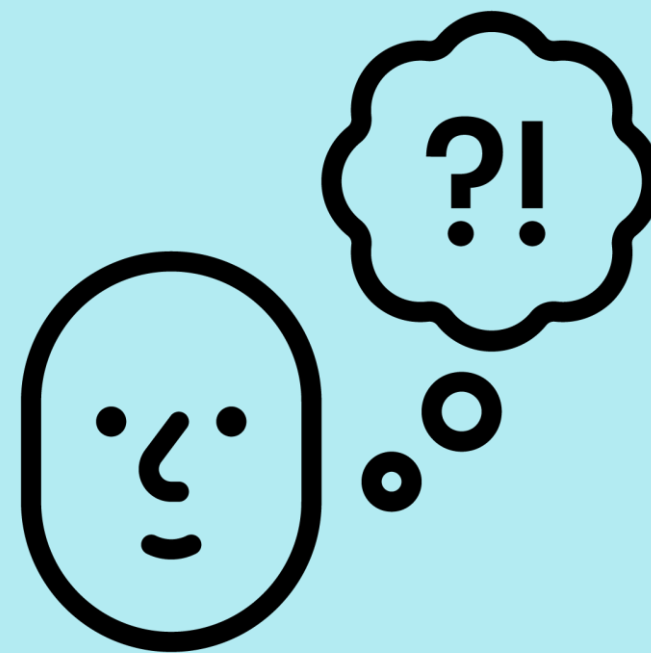


Prata med din vårdkontakt
om du vill ha stöd för att
dricka mindre alkohol.



Det är vanligt att behöva stöd
för att förändra en
levnadsvana.

Vill du ha stöd för att göra en
förändring?



Liv och hälsa på 1177.se

För dig som vill läsa mer om
goda levnadsvanor.



1177.se/liv--halsa

Matkassen

Bra mat för hälsa, miljö och
plånbok - genom hela livet.



vregion.se/matkassen

Livsstilsverktyget

Ett verktyg för att nå
hälsosamma levnadsvanor.



[livsstilsverktyget.se/
vastragotalandsregionen](https://livsstilsverktyget.se/vastragotalandsregionen)

Hälsocoach online

För dig som vill ha personligt
stöd av en hälsocoach.



[1177.se/Vastra-Gotaland/
hitta-varld/kontaktkort/Halsocoach-online](https://1177.se/Vastra-Gotaland/hitta-varld/kontaktkort/Halsocoach-online)

Prata med din vårdkontakt
om du vill ha stöd kring
levnadsvanor.

