

## Hälsosamma vanor

Hälsosamma levnadsvanor kan göra stor skillnad för hur du mår, både fysiskt och psykiskt. Genom att röra på dig, äta bra, dricka mindre alkohol och undvika tobak och nikotin kan du stärka din hälsa, må bättre och minska risken för sjukdom.

### Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet bidrar till bättre fysisk och psykisk hälsa och kan förbättra inlärning, koncentration och sömn. Allt från enkla vardagsrörelser till elitidrott räknas som fysisk aktivitet.

Hur kan du röra på dig?

- Minska stillasittandet genom att ta små pauser med rörelse.
- Var fysiskt aktiv på olika sätt.
- Gör aktiviteter som gör dig andfådd regelbundet. Försök nå minst 150 till 300 minuter per vecka.
- Välj aktiviteter som stärker muskler och skelett, gärna två gånger per vecka.
- Träna balansen. Det är särskilt viktigt om du är äldre vuxen eller har intellektuell funktionsnedsättning.

Börja med lite fysisk aktivitet och öka gradvis. Allt räknas och lite är bättre än inget. Gör det du kan. Om du har en sjukdom eller funktionsnedsättning kan du behöva anpassningar, till exempel hjälpmedel eller extra stöd.



På [1177.se](https://1177.se) finns mer information och tips på hur du kan komma igång:  
[1177.se/traning-och-fysisk-halsa](https://1177.se/traning-och-fysisk-halsa)

### Mat

Vad du väljer att äta, hur mycket och hur ofta du äter påverkar hur du mår. Med hälsosamma matvanor kan du bli piggare och orkar mer. Det blir också lättare att hålla dig frisk, både nu och i framtiden.

Det finns många sätt att äta hälsosamt, här är några av Livsmedelsverkets råd:

- Håll igen på det söta, salta och feta, till exempel läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär, minst 500 gram om dagen och gärna mer.
- Välj fullkorn när du äter pasta, gryn och bröd.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta, och kött mer sällan.
- Välj nyckelhålmärkta mejeriprodukter och matfetter.

Om du har en sjukdom kan du behöva särskilda råd kring kost från hälso- och sjukvården.



På [1177.se](https://1177.se) kan du läsa mer om hur du kan äta för att må bra: [1177.se/ata-for-att-ma-bra/](https://1177.se/ata-for-att-ma-bra/)

## Alkohol

Alkohol påverkar kroppen och hälsan. det finns ingen helt riskfri nivå. Även små mängder alkohol kan öka risken för sjukdomar och skador. Ju mer alkohol du dricker, desto större hälsorisk innebär det.

När bör du helt avstå från alkohol?

- Under graviditet och amning.
- Om du är under 18 år.
- Inför operation eller medicinska ingrepp. Undvik alkohol helt minst fyra veckor före operationen och tills såret har läkt och du känner dig helt återställd.
- Vid vissa sjukdomar, tillstånd och pågående läkemedelsbehandling.



På [1177.se](https://1177.se) kan du läsa mer om hur kroppen påverkas av alkohol och hur du kan göra om du vill förändra dina alkoholvanor: [1177.se/sa-paverkas-kroppen-av-alkohol](https://1177.se/sa-paverkas-kroppen-av-alkohol)

## Tobak och nikotin

Alla tobaks- och nikotinprodukter innehåller bland annat nikotin som kan skada kroppen och är mycket beroendeframkallande. E-cigarettor och vape-produkter, vitt snus och vattenpipa är inget undantag. Att sluta röka eller snusa förbättrar hälsan, och det är aldrig för sent att sluta.

Det är extra viktigt att inte röka eller snusa:

- inför och efter operationer
- under graviditet
- vid vissa sjukdomar och behandlingar
- om du är under 18 år.



På [1177.se](https://1177.se) kan du läsa mer om hur din hälsa påverkas av rökning och snusning, och hur du kan göra om du vill sluta. [1177.se/rokning-och-snusning](https://1177.se/rokning-och-snusning)

## Här kan du få råd och stöd

Det finns hjälp att få för dig som vill ha stöd att förändra en eller flera levnadsvanor. Här ser du några exempel. Prata gärna med din vårdkontakt för att hitta ett stöd som passar just dig.

Hit kan du vända dig

- Vårdcentral - [1177.se/hitta-varld](https://1177.se/hitta-varld), sök fram din vårdcentral
- Hälsocoach online - [1177.se/halsocoach](https://1177.se/halsocoach)
- Rehabmottagning för hjälp med fysisk aktivitet - [1177.se/hitta-varld](https://1177.se/hitta-varld), sök på sjukgymnastik/fysioterapi eller primärvårdsrehabilitering
- Kommunens alkoholrådgivning, sök efter information på din kommuns webbplats - [1177.se/kommuner-i-VG](https://1177.se/kommuner-i-VG)
- Alkoholhjälpen - [alkoholhjalpen.se](https://alkoholhjalpen.se)
- Sluta-röka-linjen - [slutarokalinjen.se](https://slutarokalinjen.se)
- Livsstilsverket - [livsstilsverket.se/vgr](https://livsstilsverket.se/vgr)