




Landstinget
i Kalmar län



"Rörelse ger dig mer energi, och du sover bättre."



1177.se | Satsa hjärtligt på din hälsa!

1177.se | Satsa hjärtligt på din hälsa!

Det är bra för både hjärta och hjärna - ja, för hela kroppen och själen - att vara medveten om sin hälsa och röra på sig regelbundet. Att ha en god hälsa är en förutsättning för att kunna göra det man vill och tycker om i livet. Och det är du själv som kan påverka din hälsa. Bland annat genom att se och prioritera dina egna behov.

Små förändringar gör stor skillnad. Hur du stressar, sover, äter och rör på dig påverkar hur du mår. Försök prioritera din hälsa nu och framåt för ett friskare liv.



1 Rör på dig

Fysisk aktivitet sätter fart på positiva krafter i kropp och själ. Lite eller mycket – all rörelse är bra. Bara 30 minuters rörelse om dagen gör stor skillnad för din hälsa och ditt humör. Lägg till lite extra konditionsträning och styrka så har du ett effektivt hälsorecept. Regelbunden vardagsmotion förbättrar sömn, humör, självkänsla, förebygger depression, minskar oro och stress. Dessutom minskar risken för en rad olika sjukdomar som till exempel diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Kroppens rörlighet ökar, du får en bättre kroppskänning och många andra positiva effekter.



- Se till att få in så mycket vardagsmotion som möjligt i ditt liv.
- Rör på dig så att du blir varm och får ökad puls minst 30 minuter per dag. Alternativt dela upp motionen i 3 x 10 minuter.
- Gå eller cykla istället för att åka bil. Välj alltid trappor framför hiss.
- Välj den motion som är så pass rolig och enkel att den blir av.
- Motionera tillsammans med andra eller med din lokala idrottsförening.

2 Var tobaksfri

Det är aldrig för sent att sluta röka eller använda tobak. Den positiva förändringen börjar omedelbart i din kropp. Om du planerar för att bli tobaksfri är det viktigaste att du själv verkligen vill. Hjälp och stöd finns!



- Rökfri och Fimpaa! är kostnadsfria appar som du kan ladda hem från 1177.se
- Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00 eller gå in på slutarokalinjen.org
- Professionellt stöd kan öka din chans att bli fri från beroendet. Kontakta din hälsocentral där det finns utbildade tobaksavvänjare som kan hjälpa dig när du behöver extra stöd.

3 Drick sundare

Var går gränsen mellan sunt och riskabelt när det gäller alkohol? Det är individuellt och gränsen kan variera med dagsformen. Alkohol kan höja blodtrycket och förstärka oroskänslor. Försök att vara rädd om hjärnan – och resten av kroppen.



- Pröva alkoholfria alternativ. Det finns öl, vin och drinkar utan alkohol.
- Drick lika mycket vatten som du dricker vin eller öl.
- Drick inte alkohol på fastande mage, effekten kan bli större än du tror.
- Drick inte alkohol för att släcka törsten. Ha i stället alltid ett glas vatten till hands.
- Undvik att dricka alkohol efter midnatt.

4 Ät bra

Du behöver näring för att kunna fungera och må bra. Ät regelbundet och varierat i lagom stora portioner. Välj fräscha råvaror när du lagar mat. Använd frukt, grönsaker, spannmål, proteiner, fett och minska på sockerintaget.



- Ät alla måltider: frukost, lunch, middag, 2-3 mellanmål.
- Ät frukt och grönsaker till alla måltider.
- Ät fisk och skaldjur 2-3 gånger per vecka.
- Ät fullkorn till varje måltid. Välj mellan bröd, gryn, pasta och ris.
- Ät inte mer än en tesked salt per dag.
- Använd helst flytande margarin eller olja i matlagningen.



5 Sov gott

Lika viktigt som att vara aktiv är det att ha möjlighet till vila och återhämtning. .



- Försök att ha regelbundna mat och sovanor.
- Se till så att du lägger dig vid ungefär samma tid varje dag.
- Hitta en rutin som gör att du varvar ner ett tag innan du ska gå och lägga dig.
- Ät och drick inte alltför sent. Det kan göra det svårare att somna.
- Stäng av mobilen och datorn under natten så att du inte störs av dem.

6 Hantera stress

Hitta balans mellan arbete och vila. Lär dig känna igen dina varnings-signaler – och ta dem på allvar. Stress utan möjlighet till återhämtning kan visa sig i sömnsvårigheter, dåligt minne, koncentrationssvårigheter, ångest och ont i kroppen.



- Var snäll mot dig själv och slå av på takten.
- Ta tid att göra ingenting.
- Öva på att säga nej.
- Hitta en fysisk eller kulturell aktivitet som bara är för nöje.

7 Relationer

Det behöver inte vara tråkigt att förändra dina vanor. När du väljer livsstil måste det inte vara antingen eller – det kan vara både och. Om du är beredd att offra en dålig vana kan det bidra till att du kan njuta desto mer av andra goda stunder när det är helg eller fest. Goda relationer och känslomässigt stöd från de närmaste har också stor betydelse för hälsan. Att ha någon att tala med när du har problem eller få uppbackning när du gör något positivt för dig själv. Det viktigaste av allt, försök att göra saker som du gillar, som gör att du njuter av livet och att du får skratta.



- Bestäm i förväg att du med viss regelbundenhet ska umgås med dina närmaste.
- Håll kontakt med dina nära vänner och var öppen för det som händer i deras liv.
- Var uppmärksam på vad du upplever som upplyftande och gör mer av dessa aktiviteter.





Mer om **hälsa**
och livsstil
på **1177.se**


Landstinget
i Kalmar län

Landstinget i Kalmar län • Box 601, 391 26 Kalmar • Telefon 0480-840 00 • Ltkalmar.se