


Genom att äta hälsosamt
och röra på dig regelbundet
kan du påverka din hälsa positivt

Bra mat och rörelse

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Livsmedelsverkets råd hjälper dig att äta hälsosamt

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- Ät fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan eller oftare
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen
- Välj vatten när du är törstig
- Nyckelhålet hjälper dig att göra hälsosamma val 

Hela kroppen fungerar bättre, och det är lättare att äta lagom mycket, om man äter regelbundet.

Fysisk aktivitet främjar hälsa, förebygger sjukdomar och förbättrar din livskvalité

Exempel på rekommendationer för dig som är vuxen (från 18 år)

- ▶ **pulshöjande aktivitet på måttlig intensitet (exempelvis rask promenad): minst 30 minuter 5 dagar per vecka **eller****
pulshöjande aktivitet på hög intensitet (exempelvis löpning): minst 20–30 minuter 3 dagar per vecka **och**
- ▶ **muskelstärkande aktivitet: 8–10 styrkeövningar med 8–12 repetitioner 2 dagar per vecka **och****
- ▶ **träna balans om du är över 65 år **och****
- ▶ **undvik långvarigt stillasittande**

Du kan kombinera pulshöjande aktivitet på måttlig och hög intensitet under veckan. Aktiviteterna kan delas upp i kortare pass än 30 minuter, som till exempel 10-minuterspass. Om du har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden är det bra med regelbundna korta pauser "ben-sträckare" med någon form av muskelaktivitet under några minuter. All rörelse (fysisk aktivitet) bidrar till bättre hälsa och mer rörelse ger större effekt!

Här kan du få tips om olika aktiviteter: **www.FaRledare.se**

Hälsosamma matvanor

Öka	Byt ut	Minska	
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter	Salt
Nötter och frön			Alkohol

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET



Hälsosam fysisk aktivitet

Öka	Byt	Minska
Vardagsaktiviteten	Rulltrappa ► Trappa	Bilåkande
Konditionen	Hiss	TV-tittande
Muskelstyrkan	Bil ► Allmänna kommunikationer	Skärmtid
Balansen	Cykel Gå	Tid i stillasittande – sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck
	Sittande ► Regelbundna bensträckare Muskelaktivitet	

KÄLLA: STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING



www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa



www.FaRledare.se



www.sundkurs.se



www.livsmedelsverket.se



www.fyss.se

Denna broschyr finns att beställa tryckt
och att ladda ner på olika språk på
www.vardgivarguiden.se/matvanor