

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

# Bra mat och rörelse

# Livsmedlesverkets 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](http://www.FaRledare.se)**

## Hälsosamma matvanor

Öka	Byt ut	Minska
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	Spannmåls- produkter av fullkorn
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	Magra mejeri- produkter
Nötter och frön		Salt 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: REGION STOCKHOLM



[www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa](http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Halsa)



[www.FaRledare.se](http://www.FaRledare.se)



[www.sundkurs.se](http://www.sundkurs.se)



[www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)



[www.fyss.se](http://www.fyss.se)

Denna broschyr finns att beställa tryckt  
och att ladda ner på olika språk på  
[www.vardgivarguiden.se/matvanor](http://www.vardgivarguiden.se/matvanor)