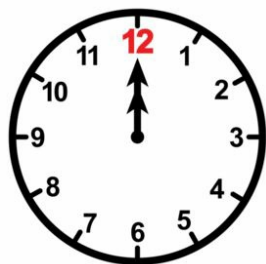


# Informationsbroschyr om levnadsvanor



## Mat

Vad du äter påverkar hur du mår.  
Du kan gå upp i vikt.  
Du kan få diabetes.  
Du kan få ont i kroppen och känna dig ledsen.  
Välj mat som är märkt med det gröna nyckelhålet.



## Mat-tider

Det är viktigt att äta på samma tider varje dag.  
Du ska äta frukost på morgonen.  
Du ska äta lunch mitt på dagen.  
Du ska äta middag på kvällen.



## Mellanmål

Om du blir hungrig mellan måltiderna kan du äta ett mellanmål.  
Bra mellanmål är en frukt, bär eller grönsak.



## Äta långsamt

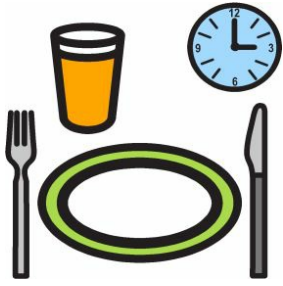
Det är bra att äta långsamt.  
Det tar 15 minuter från första tuggan innan du känner att du blir mätt.



## Frukost

För en bra frukost kan du välja att äta:

- bröd, flingor, gröt som ger energi.
- grönsaker och frukt ger dig vitaminer som gör dig pigg.
- mjölk, ost, fil eller youghurt som ger dig kalcium och D-vitamin som gör skelettet starkt.



### Lunch och middag

En bra lunch och middag kan innehålla:

- Mycket grönsaker och sallader.
- Kyckling, fisk och kött.
- Potatis, pasta eller ris.
- Du kan också äta frukt och bär till maten eller som efterätt.

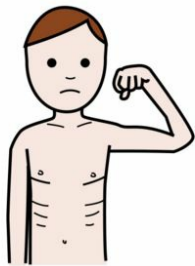


### Ät mindre socker

Det är dåligt för kroppen att äta mycket socker.

Undvik saft, godis, glass, fikabröd.

Om du vill kan du äta lite godis eller chips, men bara en gång i veckan.



### Om du väger för lite

Använd extra smör, olja och grädde i maten.

Ät nötter och fet fisk.

Motionera och var ute i friska luften för att få bra matlust.



### Motion

Det är viktigt för kroppen att få motion.

Du håller dig friskare om du motionerar.

Motion gör att du sover bättre, känner dig gladare och håller en bra vikt.



### 30 minuter varje dag

Det är bra om du rör på dig minst 30 minuter varje dag.

All rörelse räknas, till exempel städning, matlagning, gå och handla, promenera, cykla eller dansa.

Det ska kännas att din puls ökar, att hjärtat slår lite mer och att du blir varm och svettig.



## Sömn

Sömnen är viktig för att du ska må bra.

Du behöver sova 6-9 timmar varje natt.



## Tips för att sova bättre:

- Lägg dig och kliv upp samma tid varje dag.
- Varva ner en stund innan du ska sova, gör något lugnt.
- Drick inte kaffe, te eller energidryck på kvällen.



## Stress

Om du känner dig stressad är det viktigt att komma på vad som gör dig stressad.

Att planera sin dag med ett schema kan göra att det känns lugnare.

Motion kan också göra att du känner dig lugnare.



## Alkohol är dåligt för kroppen.

Du kan bli beroende av alkohol. Då dricker du fast du egentligen inte vill.



## Hur mycket är farligt?

Människor tål olika mycket alkohol.

Det kan till exempel vara farligt om du dricker väldigt mycket alkohol under en period, eller om du dricker mycket vid ett och samma tillfälle.



### Rökning och snus

Cigaretter och snus är farligt.

Du kan få problem med hjärtat och lungorna.

Du kan få svagare skelett.

Du blir oftare sjuk.

Cigaretter och snus kostar också mycket pengar.



Du kan bli beroende av cigaretter och snus.

Då känner du dig tvungen att röka och snusa fast du egentligen inte vill.

Det kan vara svårt att sluta röka och snusa.



### Spelberoende

Det är lätt att bli beroende av spel.

Om du ofta tänker på spel och pengar är det inte bra för din hälsa.

Spelandet påverkar hur du sköter ditt jobb och skolan.

Framförallt påverkar det din ekonomi negativt.



### Fråga om hjälp!

Har du frågor om mat, motion, alkohol, tobak, stress, sömn och spelberoende.

Vill du få hjälp att sluta med dina dåliga vanor.

Då kan du få hjälp av Hälso och sjukvården i Region Gävleborg



Region  
Gävleborg

När du besöker hälso och sjukvården i Region Gävleborg kommer du att få frågor om just dina vanor.

Vill du veta mer?

På 1177.se finns fakta och råd om hälsa och livsstil.