

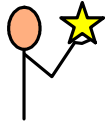
Dina levnadsvanor



Dina levnadsvanor



Mat



Det är viktigt



att äta



bra



mat.



Motion



Träning gör dig



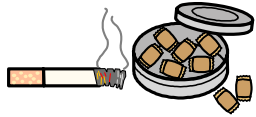
pigg.



Alkohol



Alkohol är dåligt för din hälsa.



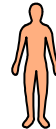
Tobak



Rökning



är farligt



för din kropp.



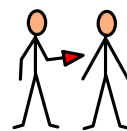
Stress/oro



Stress



gör dig orolig



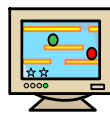
och du



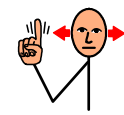
mår dåligt.



Spel



Du kan bli beroende av spel.



Då spelar du fast du inte vill.



Sömn

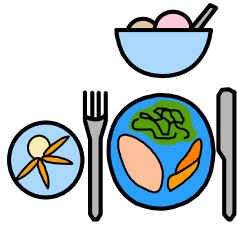


Det är viktigt

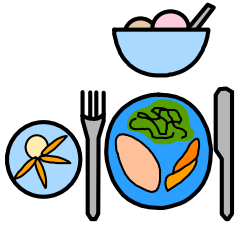
att



sova bra.



Måltider



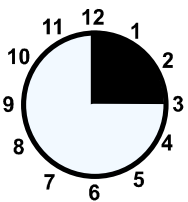
Mat

Det är viktigt att du äter bra mat.



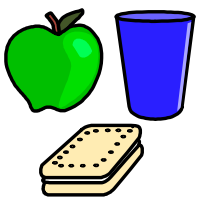
Tid

Du ska äta samma tider varje dag.



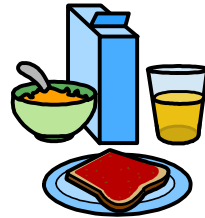
Långsamt

Det är bra att äta sakta i 15 min.

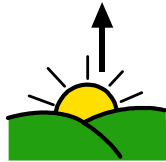
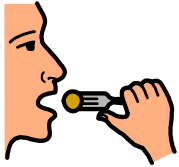


Mellanmål

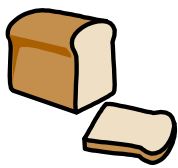
Om du blir hungrig kan du äta ett mellanmål.



En bra frukost



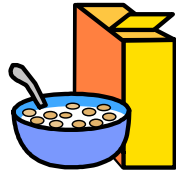
Frukost äter du på morgonen.



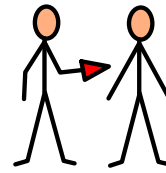
Bröd



gröt

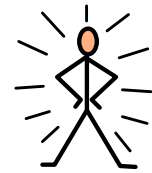


flingor

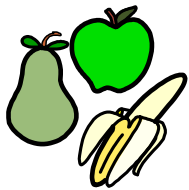


ger

dig



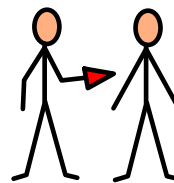
energi.



Frukt

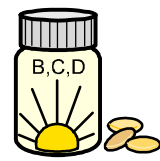


grönsaker

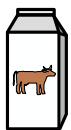


ger

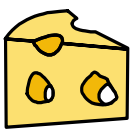
dig



vitaminer.



Mjök



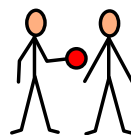
ost



fil



yoghurt

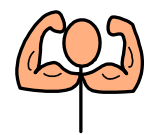


gör

ditt



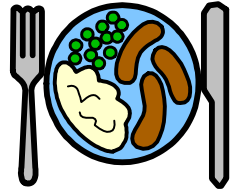
skelett



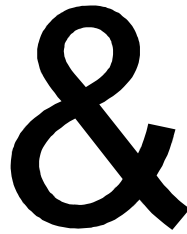
starkt.



Bra



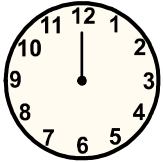
lunch



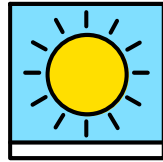
och



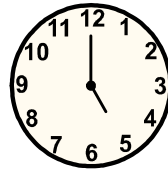
middag



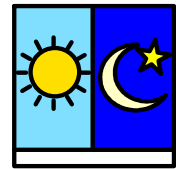
Klockan tolv



på dagen.



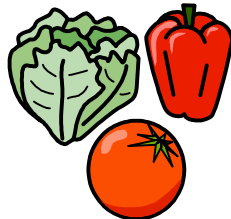
Klockan fem



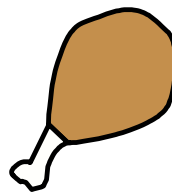
på kvällen.



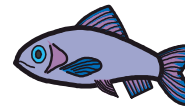
Grönsaker



sallad



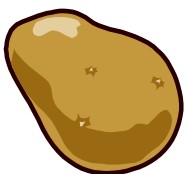
Kyckling



fisk



kött



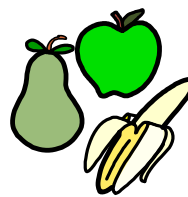
Potatis



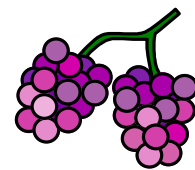
ris



pasta



Frukt



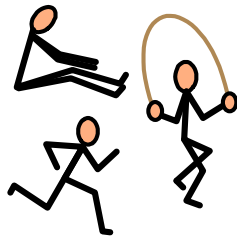
bär



Använd olja när du lagar maten.



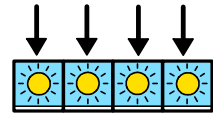
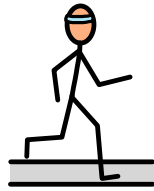
Välj nyckelhålsmärkta varor.



Motion

30

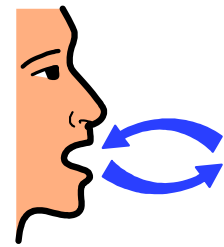
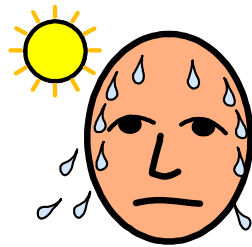
Minuter



Rör på dig 30 minuter varje dag.



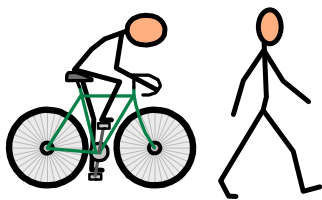
Puls



Du ska bli varm och andfådd.



Varje dag



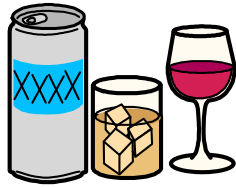
Cykla eller gå istället för att ta bilen.



Hemma



Städa, handla, dansa är också motion.



Alkohol



Hur



Det kan vara svårt att veta



hur mycket du kan dricka?



Risk



Det finns en risk att bli beroende.



Fara



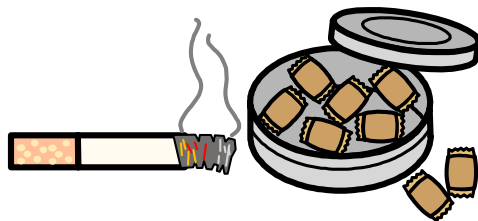
För mycket alkohol gör dig sjuk.



Vatten



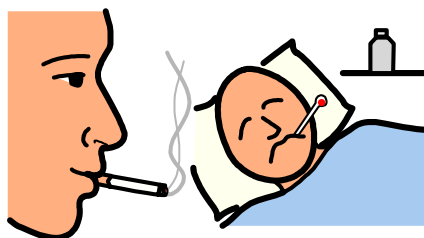
Drick varannat glas vatten.



Tobak



Fara



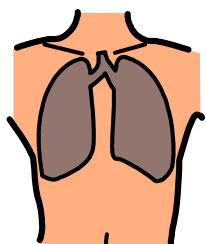
Röknig kan göra dig sjuk.



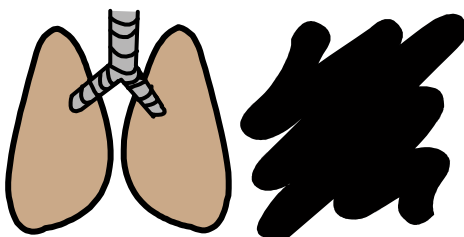
Risk



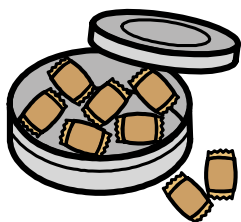
Många cigaretter gör det svårt att sluta röka.



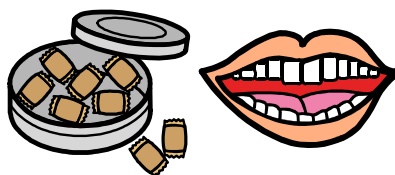
Lungor



Dina lungor blir svarta innuti.



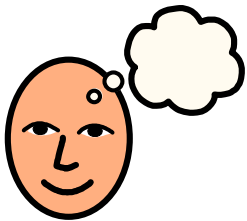
Snus



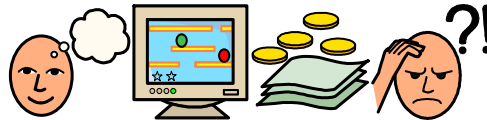
Snus förstör dina tänder och munnen.



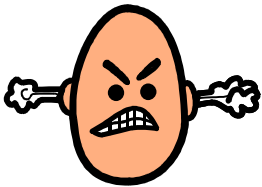
Spelberoende



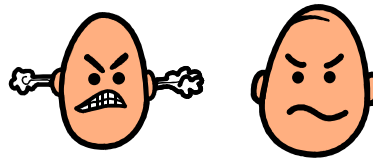
Tänka



Att ofta tänka på spel och pengar är inte bra för din hälsa.



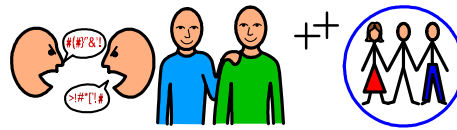
Arg



Du blir lätt arg och irriterad.



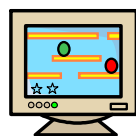
Relation



Du hamnar i bråk med vänner och familj.



Jobb



Spelandet kan påverka



jobbet

och



skolan.



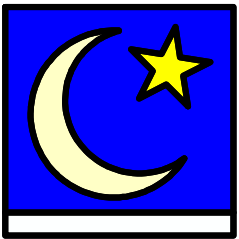
Sömn





Sömn



Det är viktigt att du sover.



Natt

6 → 8 →  
Minst sex till 8 timmar per natt.



Samma tid



Att lägga sig och att vakna



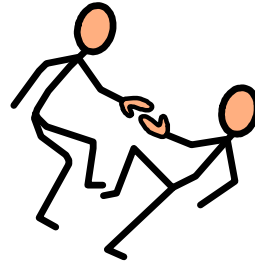
samma tid varje dag är bra.



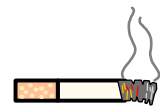
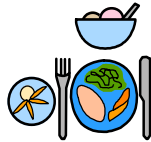
Lugn och ro



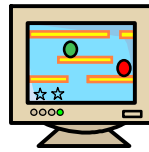
Ta det lugnt och varva ner innan du ska sova.



Fråga om hjälp



Har du frågor om mat, motion, alkohol, tobak,



stress, oro och spelberoende.



Då kan du få hjälp av Hälso och sjukvården i

 **Region
Gävleborg**

Region Gävleborg