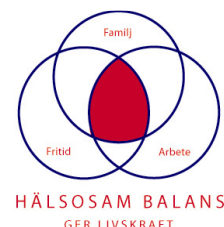


Hälsosam Livsstil



Hälsosam livsstil

11 faktorer som bidrar till hälsa och välbefinnande enligt Cobin m.fl. 2004.

- Regelbunden fysisk aktivitet (minst tre men helst fler pass i veckan)
- Väl sammansatt kost (kontrollerad fetthalt, innehållande fiber och vitaminer)
- Stresshantering (känna igen och hantera stressfulla situationer)
- Undvikande av destruktiva beteende (rökning, överdriven alkoholkonsumtion)
- Säker sex (använda kondom, ej sex med okända)
- Aktivt säkerhetsbeteende (medveten om riskfaktorer, genomtänkt strategi för att minska risker, defensiv körstil)
- Behärska först hjälpen (andning, blödning, chock)
- God personlig hygien (duscha, använda tvål, bakterier dödande medel vid behov).
- Söka och följa medicinska råd (regelbundna hälsokontroller, följa läkares ordination vid sjukdom).
- Vara informerad konsument (undvik farliga och ohälsosamma produkter).
- Bidra till att skydda miljön (återvinning, ekologiskt miljötänkande).