



SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Morgenmad	
Frokost	
Aftensmad	
Snacks/desserter/mellemmåltider	
Drikkevarer	
Kosttilskud	



SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Bevægelse	
Motion og træning	
Søvn	
Undgå og reducer stressorer	
Afstresning og daglig bevidst ro	
Glæde og social interaktion	



SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG

SUNDHEDSVALG	HVAD VIL DU GØRE?
Læring, indlæring og udvikling	
Lad være med at gøre decideret usunde ting (rygning, for meget alkohol, stofforbrug)	
Børst tænder og mundhygiejne	