| SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG | |
| --- | --- |
| SUNDHEDSVALG | HVAD VIL DU GØRE? |
| Morgenmad |  |
| Frokost |  |
| Aftensmad |  |
| Snacks/desserter/mellemmåltider |  |
| Drikkevarer |  |
| Kosttilskud |  |
| Bevægelse |  |
| Motion og træning |  |
| Søvn |  |
| Undgå og reducer stressorer |  |
| Afstressning og daglig bevidst ro |  |
| Glæde og social interaktion |  |
| Læring, indlæring og udvikling |  |
| Lad være med at gøre decideret usunde ting (rygning, for meget alkohol, stofforbrug) |  |
| Børst tænder og mundhygiejne |  |

# [BOOK DIT KALD MED ESBEN ELLER STINE](https://calendly.com/d/2kb-dst-wy4/live-workshop-umahro-cadogan?month=2023-07)