



Gott och blandat

Rör på dig

Det finns många fördelar med att röra på sig regelbundet, eller rättare sagt att inte sitta still hela tiden. Det viktigaste är inte vad du gör utan att du gör det. Hitta något som känns lustfyllt och som passar dig.

Hitta ljuset

Det finns många anledningar till att se till att gå ut och njuta av solen. Vi mår mycket bättre när solens strålar rör vårt ansikte. Vi får i oss lite D-vitamin och kroppen skapar olika hormoner som gör att vi får en bra känsla i kroppen.

Här uppe i Norden har vi ganska få ljusa timmar under vintern. En del personer blir mer påverkade av detta än andra. Läs mer här: <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Host--och-vinterdepression/>

Låt hjärnan jobba

I princip kan man likna hjärnan vid en vanlig muskel som påverkas genom träning. Här kommer några länkar om information och tips på hjärngympa: <http://www.fokus.se/2010/10/trana-din-hjarna/>
<http://parkinsoninfo.parkinsonforbundet.se/tips-och-egenvard/hjarngympa-och-stimulering/>

Skratta mycket

Ett gott skratt förlänger livet sägs det, och livet blir absolut roligare.

Länktips: <http://www.vardguiden.se/Tema/Halsa/Livsstil/Skratt-bra-for-halsan/>

Njut av naturen

Naturen skapar ett lugn och välbefinnande som är svårt att hitta någon annanstans. Sverige har fantastisk natur som oftast finns i närheten var vi än bor i landet. Använd naturen. Det kostar ingenting att ta en promenad i skogen och komma bort från stressen som finns i vårt moderna samhälle.

Länktips: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=4048&artikel=4899083>

Ät frukost

Att äta frukost är en fantastisk sak. För att hjärnan ska kunna fungera så bra som möjligt behöver den socker som den får från kolhydrater. Frukosten ska gärna innehålla cirka 30 procent av dagens kalorier och vara allsidig. Detta gör så att du inte går runt och småäter under dagen. Din blodsockernivå blir jämnare och det gör att kroppen inte vill ha snabb energi med hjälp av söta och feta livsmedel.

Länktips: <http://www.tasteline.com/Halsa/Viktskolan/Svart-att-ata-for-mycket-frukost/>





är producerad 2012 för Folkbildningsrådet av Skarpnäcks folkhögskola
Detta verk är licensierat under en Creative Commons Erkännande-IckeKommersiellt-DelaLika3.0 Unported Licens