



HVA ER BEDRE HELSE

Med BEDRE HELSE ønsker vi å fokusere på livsstilsendringer. Regelmessig fysisk aktivitet, bedre kosthold og røykfrihet kan være starten på en god hverdag og bedre helse.

BEDRE HELSE tilbyr deg støtte i det arbeidet du må gjøre for å endre din livsstil.

Ved HELSEKILDEN i din kommune får du tilbud om en samtale omkring din helse og livsstil der følgende tema tas opp:

- Livsstil
- Motivasjon
- Aktuelle tilbud
- Hjelp til å komme i gang
- Oppfølging

GOD MAT FOR BEDRE HELSE:

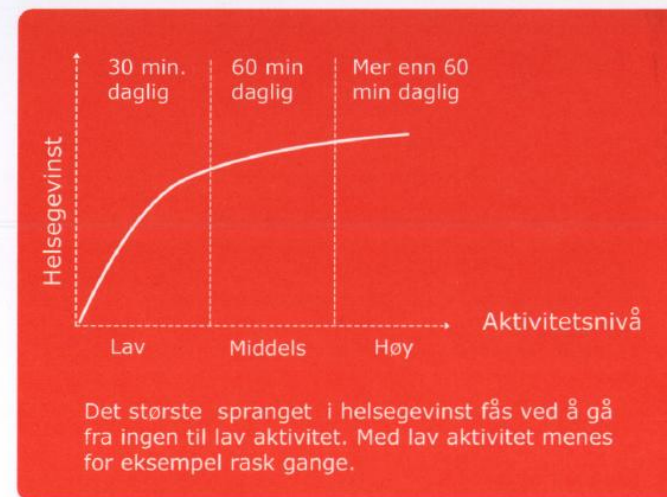
Det kan være vanskelig å vite hva vi skal spise for å få et riktig kosthold. Variert kosthold med mye frukt og grønt kombinert med fiber er viktig. Vann er en god tørstedrikk.

FYSISK AKTIVITET:

En beskjeden aktivitetsøkning i hverdagen gir en betydelig helsegevinst. Det er viktig å starte der du er. Du trenger ikke å legge deg i hardtrening. Det er nok om du får opp pulsen og blir litt svett. En halv times rask gange eller annen moderat aktivitet hver dag er det som skal til.

TOBAKKSFRIHET:

80 % av de som røyker ønsker å slutte. Allerede et par uker etter røykeslutt opplever de fleste positive helseeffekter som bedre lukt- og smakssans, bedre form, og sist men ikke minst bedre tid og økonomi.



GLEDE, TRIVSEL, ENKELT, LYSTBETONT, INDIVIDUELL TILPASNING

GLEDE, TRIVSEL, ENKELT, LYSTBETONT, INDIVIDUELL TILPASNING



BEDRE HELSE AUST-AGDER

MESTRING
FYSISK AKTIVITET
TOBAKKSFRIHET
BRA MAT FOR BEDRE HELSE

For nærmere informasjon kontakt fastlegen din eller HELSEKILDEN i din kommune.

Dane-Bang Foto: Anders Mathisen, Kjell Fosheim

MESTRING
FYSISK AKTIVITET
TOBAKKSFRIHET
BRA MAT FOR BEDRE HELSE



