

# HVER DAG TÆLLER!

## Tips til en sund livsstil

### SPIS SUNDT

5 portioner frugt og grønt med alle trafiklysfarver, fuldkornsprodukter, olier af høj kvalitet som oliven- og hørfrøolie, fisk 1-2 gange om ugen, lidt sukker, færdigvarer og kød

### SOV NOK

Mindst 7-8 timer

### DRIK NOK

Mindst 2 liter om dagen

### GØR NOGET GODT FOR DIG SELV

Forkæl dig selv med en massage, et varmt karbad eller en sauna en gang om ugen

### HÅNDTER STRESS

Afdække og ændre stressende situationer i hverdagen. Lære afspændingsteknikker såsom autogen træning, mindfulness eller progressiv muskelafspænding.

### TRÆN REGELMÆSSIGT

Mindst 30 minutters moderat motion om dagen, såsom at gå. To gange om ugen, 30 minutters udholdenhedstræning såsom gåture, svømning, skøjteløb, cykling

### VÆR OPMÆRKSOM PÅ HYGIEJNEN

Vask dine hænder efter toiletbesøg, før du spiser, og før du rører ved dit ansigt. Spis kun ren mad og hold afstand, hvis du har symptomer på sygdom.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health



health4youth.eu

Dette projekt blev finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Forfatteren alene er ansvarlig for indholdet af denne publikation; Kommissionen er ikke ansvarlig for yderligere brug af oplysningerne heri.