

# DETTE BØR DU TENKE PÅ HVER DAG

Her er en liste over ting som det er lurt å tenke på i hverdagen for å ta vare på kroppen – spesielt hjertet, nyrer og skjelett.



1

Unngå å spise for mye mettet fett, og reduser saltinntaket.

2

Få i deg mer grønt og mer fiber.

3

Det er ikke bra for kroppen å røyke og drikke for mye alkohol, prøv å redusere det.

4

Stress mindre i hverdagen.

5

Mosjoner gjerne regelmessig. Det er alltid bedre å gå en tur enn ikke å gjøre det.

Skriv ut og fest på kjøleskapet.