

DE SVENSKA KOSTRÅDEN

Mer RÖRELSE I VARDAGEN

Rör på dig minst 30 minuter varje dag! Ta till exempel raska promenader och minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser.

HITTA DITT SÄTT Tips för att få det att funka

AKTIVA VARDAGSVAL

Ta trapporna istället för hissen och passa på att cykla eller promenera till jobbet. Åk kollektivt istället för att köra bil och hoppa av några hållplatser för tidigt. Det finns mängder med motionstillfällen i vardagen som både du och miljön mår bra av.

ROLIG RÖRELSE

Det är mycket lättare att röra på sig om man hittar en motionsform som verkligen passar. Vad tycker just du är roligt? Gymna, springa, dansa eller bollsporter? Testa dig fram!

FLER GER MER

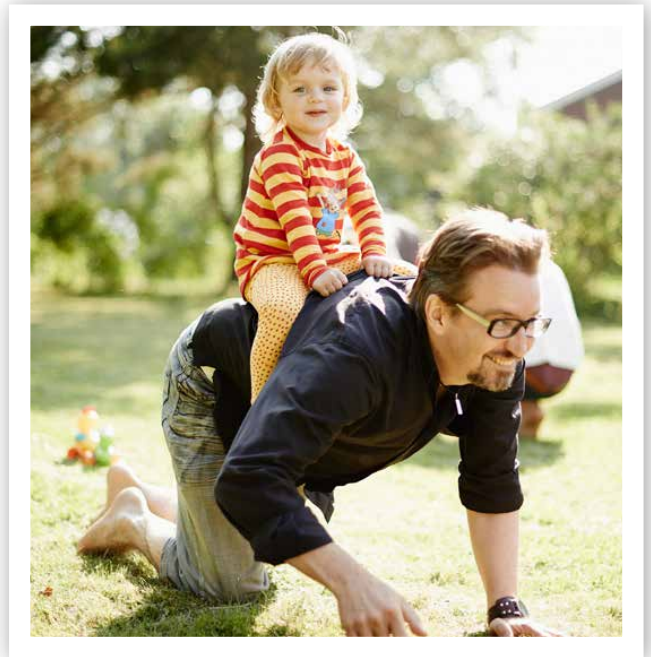
Ofta blir man mer motiverad av att spurras av andra. Dra igång en stegräknartävling på jobbet eller i slakten. Gå ihop ett kompisgäng och anmäl er till ett lagom svårt lopp. Kanske finns det en springgrupp eller ett stavgångsgäng där du bor?

POWERPAUSER

Sitt inte stilla för länge, utan ta många aktiva mikropausar. Lägg in en påminnelse i mobilen! Bra både för dig som sitter vid ratten eller jobbar på kontor.

HÖJ PULSEN

Rör du dig mycket på jobbet kan det ändå vara viktigt att gå till gymmet eller ge dig ut på en löprunda ibland. Som belöning får du starkare muskler och bättre kondition.



RÖRELSE MINSKAR RISKER

Rör man sig minst 30 minuter varje dag löper man mindre risk för sjukdomar som typ 2-diabetes, benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa cancerformer. Att sitta stilla flera timmar i sträck ökar däremot risken för dessa sjukdomar. Det gäller även för den som tränar.

Hitta *ditt* sätt

- ÄT GRÖNARE
- LAGOM MYCKET
- RÖR PÅ DIG



Läs mer om alla kostråden på livsmedelsverket.se under "Råd om bra mat – hitta ditt sätt"



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol