

# 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

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."