

Hälsotips inför sommarsemestern

Semestern kan vara ett bra tillfälle att fundera över nya vanor och att också ha tid att vara mer utomhus. Länsförsäkringars hälsostrateg Kristina Ström Olsson ger oss några hälsotips så här i semestertider.

1. ***Ta en god morgonpromenad***
Kom iväg på den där härliga morgonpromenaden – det stärker både kropp och själ.
2. ***Cykla är hållbart***
I stället för att ta bilen eller bussen dit du ska – ta cykeln.
3. ***Kompismiddag med aktivitet***
Prova att ta en promenad, spela kubb eller liknande innan efterrätten. Rörelse förbättrar matsmältning, blodcirkulation och minskar blodtryck och blodfetter och det minskar också risken för att dricka för mycket alkohol.
4. ***Vardagsmotion ökar din hälsa***
Redan 30 minuters rask promenad per dag minskar risken med 24 procent för vällävnadssjukdomar som diabetes och hjärtkärlsjukdom.
5. ***Sömn reparerar***
Passa på att vakna utan väckarklocka – fånga en sömncykel och gå upp när du vaknar naturligt på morgonen.
6. ***Utmana med nyttig och hållbar kost***
Prova att äta något nytt och nyttigt varje vecka – har du till exempel provat att lätkoka färsk broccoli? Jättegott med lite olja och citron – och supernyttigt!
7. ***Låt barnen få ett eget ansvar***
Om du har barn – låt dem vara med och jobba i trädgården, med stugan, med bilen och så vidare. Det är ett bra sätt att umgås och dessutom rustar du dem med kunskap och ansvarstagande.
8. ***Mobilfri tisdag?***
Passa på att prova med en mobilfri dag på semestern.
9. ***Njut av vår underbara natur***
Gå ut i naturen, öppna dina sinnen och ta in naturen. Det är ett bra sätt att bli lugnare och att njuta av nuet.
10. ***Lata dagar***
Lättja i lagom doser är bra för välbefinnandet. Njut av långa ljusa dagar.

– Njut av sommarledigheten och fyll på energin genom en kombination av rörelse och lugn. Och tänk på att allt det bästa i livet oftast är gratis, avslutar Kristina sina tips för inför semestern.

Pressrum med bilder, filmer och logotyper samt kontaktpersoner:

<https://www.lansforsakringar.se/om-oss/press-media/>

Länsförsäkringar på Twitter: [www.twitter.com/forsakringar](https://twitter.com/forsakringar)

För ytterligare information kontakta: Kristina Ström Olsson, hälsostrateg Länsförsäkringar, 072-141 12 41 eller presskontakt 08-588 41850