

Rörelse för hälsa och glädje



Rörelsepyramiden visar hur vi behöver röra oss för att må bra fysiskt och psykiskt. I basen finns alla former av vardagsrörelser, som att gå, cykla, städa, jobba i trädgården, leka med barnen o s v. Undvik långvarigt stillasittande och ta gärna en rörelsepåus varje halvtimme.

Minst 150 minuter i veckan behöver vi också röra oss lite mer intensivt. Gör något som känns måttligt ansträngande – ta raska promenader, jogga, cykla eller något annat som får upp ångan. Gör något som engagerar stora muskelgrupper och sprid gärna ut aktiviteterna över veckan.

Ett par tre gånger i veckan behöver vi också styrketräning av stora muskelgrupper som ben, mage, rygg och armar.

Mat för livet



Matpyramiden visar proportionerna i det som forskningen visat vara det mest hälsosamma matmönstret. I basen finns det som vi bör äta mest av – grönsaker, frukt, baljväxter, rotfrukter, nötter, müsli, bär, fiber- och fullkornsrikt bröd och olja som basfett. Komplettera med fisk och skaldjur, flera gånger i veckan, kyckling och lite mejeriprodukter. Var sparsam med rött kött och sötsaker. Matpyramiden vilar på en bas av daglig fysisk aktivitet och gemenskap kring matlagning och måltider.