

GUIDE FÖR GODA LEVNADSVANOR



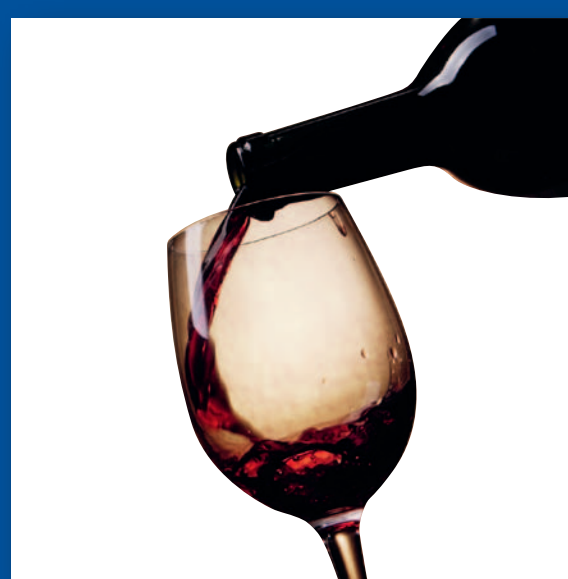
Producent av Region Halland. Tryck: Xxxxxxxx april 2012. Foto: Patrick Leandersson, Stockphoto, Futurimagebank

Vill du veta mer?
På www.1177.se,
under temat Liv och hälsa,
hittar du bland annat:

- Motionstest
- Stresshantering
- Sömnskola
- Avslappningsövningar
- Hälsoråd för dig som blir äldre
- Tips på hur du äter bra
- Om alkohol och tobak

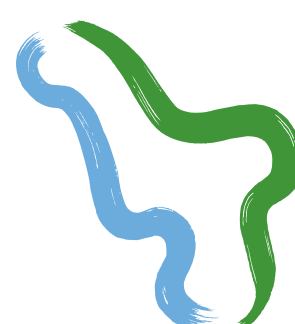
Du kan göra mycket för att påverka din hälsa

Hur du mår och hur du upplever din hälsa påverkas av många faktorer. Dina levnadsvanor är viktiga; mat, motion, alkohol och tobak. Stor betydelse har även faktorer som påverkar din psykiska hälsa. *Vill du ha råd och stöd? Vänd dig till din vårdenhet!*



Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning
eller besök www.1177.se. Dygnet runt.

1177



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland