

# Innehåll

**Må gott** ..... 5

**Maten** ..... 7

Vilken mat? ..... 7

Protein, fett, kolhydrater ..... 8

Fibrer, vitaminer ..... 9

Mineraler ..... 11

Vattnet är livsviktigt ..... 13

En hälsosam tallrik ..... 14

Några goda råd om mat! ..... 15

Helt onödigt och mycket onyttigt ..... 15

Mat fem gånger om dagen..... 16

Måltidsro ..... 16

En dags måltider ..... 16

Nyttiga recept ..... 18

**Rörelse och motion** ..... 27

Då och nu ..... 27

Rör på dig ..... 28

Välj motion du gillar ..... 28

Träna regelbundet ..... 30

Goda råd när du tränar .....	31
Träna inte för hårt .....	31
<b>Stimulans</b> .....	33
Endorfin ökar välbefinnandet ....	34
Att bara vara .....	34
<b>Vila och sömn</b> .....	37
Kropp och själ behöver ro .....	37
Skön vila .....	38
Så här kan du meditera .....	38
God sömn .....	39
Sova gott-tips .....	39
<b>Viktigt att veta</b> .....	40
Narkotika .....	40
Alkohol .....	41
Alkoholens skadlighet .....	42
Tobak .....	43
Snus .....	45
Goda skäl att sluta röka .....	45

# Maten

Din kropp behöver energi  
det vill säga mat  
för att den ska fungera.  
Det är därför viktigt  
att äta regelbundet  
och att äta bra mat.

## **Vilken mat?**

Maten ska ge dig energi.  
Alla livsmedel innehåller energi.  
Energi anges i kilokalorier (kcal).  
Kroppen behöver ungefär  
2 000 kilokalorier per dag.

Det gäller att välja mat som är nyttig  
så att kroppens alla organ  
som hjärta, lungor, hjärna,  
muskler och övrigt ska fungera.  
Mat bör innehålla proteiner,  
fett och kolhydrater.  
Maten kan även innehålla  
vitaminer, mineraler, fibrer med mera.  
Maten har stor betydelse  
för både kropp och själ.

# Rörelse – motion

När du promenerar eller rör på dig i lugnt tempo använder kroppen fett som bränsle.

När du joggar, jympar eller anstränger dig mycket använder kroppen kolhydrater som bränsle.

Kroppen behöver rörelse precis som den behöver mat för att må bra.

Hjärtat, lungorna, musklerna även hjärnan behöver syresättas. När du rör dig får kroppen syre.

## **Då och nu**

För drygt hundra år sedan rörde man på sig av naturliga skäl. Många hade kroppsarbete.

Man fick gå eller cykla och om vintern åka skidor när man skulle ta sig till skola, arbete och vänner.

Det fanns tåg, men många åkte häst och vagn längre sträckor.

I vår tid tar vi bussen, tunnelbanan eller bilen när vi ska någonstans.



# Stimulans

Att ha roligt och trivas med livet har stor betydelse för hur man mår både i kropp och själ.

Att vara tillsammans med familjen, träffa vänner, ta hand om en hund eller katt, ha en hobby som att sjunga i kör, snickra, spela ett instrument, måla, fotografera och mycket annat.

Listan på saker du kan göra kan bli hur lång som helst. Här gäller det att göra sådant som du verkligen tycker om.