



Dina levnadsvanor

**Information om fysisk aktivitet, mat, alkohol,
tobak och nikotin.**

Det är positivt att skapa bra vanor. Alla har olika förutsättningar, det viktiga är att hitta det som fungerar för dig. Små förändringar kan göra stor skillnad.

Fysisk aktivitet

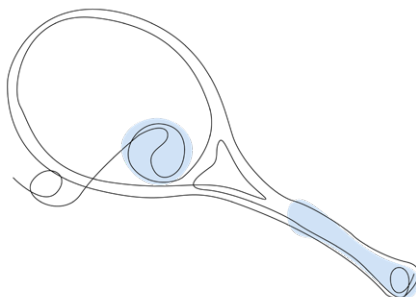
Din kropp är gjord för att vara i rörelse. Det är genom att vara fysiskt aktiv som du både stärker ditt skelett, bygger muskler och ökar ditt psykiska välbefinnande.

Det här händer i kroppen när du rör på dig

- Du sover bättre.
- Du blir gladare och känner mindre oro och stress.
- Du får lättare att koncentrera dig och det blir lättare att tänka, få bra idéer, plugga och ta beslut.
- Ditt psykiska mående kan förbättras, det hjälper mot nedstämdhet, ångest och depression.
- Ditt fysiska mående kan förbättras, konditionen blir bättre och du stärker dina muskler, som i sin tur skyddar dina leder och ditt skelett.
- Du ökar din rörlighet och balans.
- Du kan få minskad smärta.

Bra att tänka på

- All rörelse räknas. Rör på dig i vardagen och hitta saker som du tycker om att göra.
- Ta rörelsepåuser. Rör på dig några minuter varje halvtimme för att bryta ditt stillasittande.
- Det är bättre att du rör på dig lite, än att du inte rör på dig alls.
- Börja med att röra på dig lite och öka hur ofta, hur hårt och hur länge du rör på dig efterhand.



Det här rekommenderas

Regelbunden fysisk aktivitet

Du behöver röra på dig regelbundet, både vardagar och helger.

Minskat stillasittande

Bryt långa stunder av stillasittande genom att göra någon form av rörelse.

Pulshöjande fysisk aktivitet



Rörelse varje dag

Du ska vara aktiv minst en timme om dagen. Aktiviteten innebär att pulsen går upp och att du blir lite andfådd.



Ordentlig ökning av pulsen

Minst tre dagar i veckan behöver du ägna dig åt en aktivitet där du blir andfådd, svettig och får upp pulsen rejält.



Stärk kroppen

Minst tre gånger i veckan behöver du göra saker som gör muskler och skelett starkare, till exempel springa och hoppa.

Vid sjukdom eller funktionsnedsättning

Var så aktiv som du kan om du har en sjukdom eller en funktionsnedsättning som gör att du inte kan följa de här rekommendationerna. Ibland kan det finnas speciella rekommendationer utifrån din sjukdom eller diagnos och då behöver du följa dem istället.

Mer information om fysisk aktivitet

- Läs om kroppen och träning på webbplats umo.se
- Läs *Fakta om fysisk aktivitet* på webbplats generationpep.se
- Läs *Fysisk aktivitet och träning* på webbplats 1177.se

Vill du ha stöd i att förändra dina vanor kring fysisk aktivitet?

Det finns stöd att få. I ett så kallat rådgivande samtal pratar vi mer kring fysisk aktivitet och de förändringar som du vill göra. Berätta för oss om du vill ha ett rådgivande samtal.

Tips till dig som vill röra dig mer

Att få in rörelse varje dag kan ibland kännas svårt, men med små knep kan det vara lättare att lyckas. Även små förändringar kan göra stor skillnad för hur du mår. Kom ihåg att det kan ta tid att utveckla en ny vana, så ha tålamod och ha roligt under tiden.



Hitta det du tycker är roligt

Vi är alla olika och ska inte jämföra oss med andra. En del gillar att dansa, andra tycker om att träna på gym eller spela en bollsport. Hitta något som du tycker är kul och som passar just för dig.

Få in rörelse varje dag

Inget är rätt eller fel – låt fantasin flöda! Ta chansen att röra på dig i din vardag, exempelvis när du är i skolan, på raster, hjälpa till att bära hem matkassar, ta trappan istället för hissen eller dammsug ditt rum. Ett annat bra sätt är att gå eller cykla till och från skolan eller fritidsaktiviteten.



Bryt ditt stillasittande

Försök att bryta stillasittande varje halvtimme och gör en enkel rörelse som du tycker är kul.

Rör dig, gärna tillsammans med andra

Det finns många sätt att få till rörelse och träning samtidigt som du umgås med andra. Att ha någon att göra saker tillsammans med kan göra att det blir roligare och mer motiverande.



Mat

Du behöver äta och dricka för att kunna växa, röra på dig, ha roligt, tänka och lära dig nya saker. Försök att äta olika sorters mat, då får du i dig den näring du behöver.

Fördelar med bra matvanor

Nästan all mat är bra mat, men vissa saker bör du inte äta för mycket av. Det är okej att dricka läsk eller äta godis eller chips ibland. Men det är inte bra att göra det varje dag, eller att bli mätt på sånt i stället för mat.

Alla behöver få i sig både energi och näring, men olika personer kan behöva äta olika. Till exempel kan någon som rör på sig mycket behöva äta mer än någon som ofta sitter stilla.

Det finns många åsikter om mat

Det finns många åsikter och dieter som handlar om vad som är bra att äta eller inte. Men mycket av det som står i tidningar och på nätet finns det inte bevis för. Det räcker till exempel inte med att en studie eller en forskare kommer fram till något för att det ska vara sant.

Du kan till exempel läsa på Livsmedelsverkets webbplats - eller någon annan som du vet kontrollerar fakta noga, om du vill vara säker på att få bra information.

Bra att tänka på

All mat och dryck, bortsett från vatten, innehåller energi i olika mängder. Men all mat innehåller inte de näringsämnen som hjärnan och kroppen behöver för att fungera.

Det finns ingen speciell mat som innehåller alla näringsämnen du behöver. Därför behöver du äta en blandning av olika sorters mat. Försök att äta frukt och grönsaker, fett, kolhydrater, och proteiner varje dag.



Det här rekommenderas

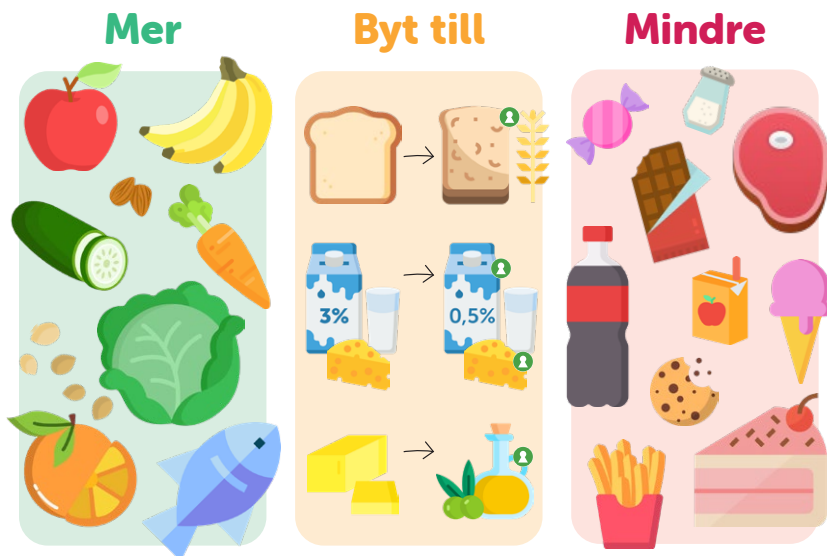
- Ät frukost, lunch, middag och ett till två mellanmål.
- Försök att äta så regelbundet som möjligt.
- Ät frukt och grönsaker varje dag, ungefär 500 gram. Det motsvarar exempelvis två rejäla nävar grönsaker och tre frukter. Ät gärna grova grönsaker, t.ex. morot, broccoli, bönor, blomkål, kålrot och vitkål.
- Ät gärna fisk 2–3 gånger i veckan.
- Ät gärna mindre än 500 gram kött och chark per vecka.
- Drink vatten, för vatten är bästa törstsläckaren och har många viktiga funktioner i kroppen.



Nyckelhålsmärkningen ger dig information om att en produkt innehåller bra saker; mer fullkorn och fibrer, bättre fett och mindre salt och socker. Ät gärna produkter med nyckelhålsmärkningen.

Hitta ditt sätt att förändra matvanorna

Titta och fundera på vad du kan välja mer av, byta till eller minska på.



Mer fakta

Frukt, bär och grönsaker: Av de 500 gram du behöver äta varje dag bör hälften av grönsakerna vara grova grönsaker, till exempel morötter, broccoli, bönor, blomkål, kålrot eller vitkål. Då får du i dig både vitaminer och fibrer.

Fett: Försök att äta mer av sånt fett som finns i till exempel lax, makrill, olivolja, rapsolja, solrosfrön, avokado, nötter och mandlar, så kallat omättat fett. Försök att äta mindre av så kallat mättat fett som till exempel finns i korv, bacon, grädde, kakor, choklad, chips och ostbågar.

Kolhydrater: Kolhydrater är ett samlingsnamn för mat och dryck som består av fibrer, stärkelse eller socker. Välj gärna kolhydrater med fibrer och fullkorn. Då får du i dig bra näring som gör dig mätt länge. Du kan till exempel välja fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn och pasta. Potatis och rotfrukter innehåller också bra näring och fibrer. Ät mindre av kolhydrater som är i form av socker, till exempel läsk, godis, kakor och bullar.

Protein: Protein finns till exempel i fisk, ägg, ärter, bönor, linser, kött, kyckling, mjölk, ost, quorn och tofu. Protein brukar kallas för kroppens byggestenar och behövs bland annat för att bygga upp celler. Brukar du äta kött eller korv varje dag? Byt gärna ut det mot protein från till exempel fisk, fågel, ägg, bönor eller linser några dagar i veckan.

Salta mindre: Kroppen behöver salt, men många äter för mycket salt. Smaka gärna på maten innan du saltar. Det finns ofta mycket salt i snacks. Det finns också mycket salt i färdigmat, restaurangmat, korv, bacon och ost.

Tycker du att det är krångligt med mat?

Känner du dig stressad över vad du ska äta eller inte och tycker det är krångligt att äta så att du får i dig det du behöver? Kom ihåg att det allra viktigaste är att du försöker äta alla måltider varje dag.

Tar tankar på att äta nyttigt upp för mycket av din tid och energi? Det kan vara ett tecken på att du har, eller håller på att få, en ätstörning. Du behöver berätta om det för någon så att du kan få stöd och hjälp. Kontakta till exempel elevhälsan, en ungdomsmottagning eller din hälsocentral.

Mer information om hälsosamma matvanor

- Läs *Äta för att må bra* på webbplats 1177.se
- Läs om kostråd för barn och ungdomar på webbplats livsmedelsverket.se
- Läs *Må bra, Träning och mat* på webbplats umo.se

Alkohol

Vissa dricker alkohol för att de tycker att det är spännande, gott, eller trevligt. Men alkohol kan skada kroppen och det är aldrig helt riskfritt att dricka alkohol. Det är lätt att tro att alla andra dricker men det stämmer inte – det är många som aldrig dricker alkohol.

Alkohol kan skada dig på många sätt

Alkohol är ett ämne som finns i olika drycker, exempelvis i öl, vin, cider och sprit. Alkohol påverkar kroppen både direkt när du dricker och på lång sikt. När du dricker påverkas bland annat hjärnan och du blir berusad. Om du dricker mycket eller ofta kan det bidra till att du blir deprimerad, orolig, får ångest eller sömnsvårigheter. Du ökar också risken att bli beroende.

Det är också vanligt med skador och problem som inte beror på själva alkoholen utan som beror på beteendet hos den som har druckit. När du är full är det svårare att förstå vad som är bra och dåligt att göra. Det kan hända saker som du inte vill och farliga saker. Till exempel bråk, olyckor eller att du gör saker du sedan ångrar.

Alkohol påverkar hjärnan

- Känsloerna blir starkare. Du kan till exempel känna dig avslappnad, glad, social och modig. Du kan också känna dig ledsen eller arg.
- Du får sämre balans och svårare att minnas.
- Du får svårare att förstå vad som händer omkring dig, du kan få sämre omdöme och reaktionsförmåga.
- Du kan må illa och bli trött.
- Du kan kräkas eller bli medvetslös om du dricker för mycket.
- I början när du dricker kan det kännas som om du har lättare att känna positiva känslor och att oro och ångest blir mindre, men efter ett tag gör alkoholen att både oron och ångesten ökar.



Att inte dricka alkohol

Många tycker att det känns svårt att säga nej till alkohol när personer i omgivningen dricker. Men det är många som inte gillar att dricka alkohol eller att bli fulla. Det är alltid okej att säga nej till något du inte vill göra.

Riskerna för att få problem med alkohol är större om du är väldigt ung när du börjar dricka. Därför är det bra att vänta så länge som möjligt om du har tänkt att dricka alkohol.

Rådet till alla unga är att låta bli att dricka alkohol.

Tips på hur du säger nej till alkohol

Ett tydligt nej tack brukar räcka bra. Du måste inte förklara mer. Stå på dig och omge dig med personer som respekterar ditt beslut.

Du kan också välja att säga

- Nej, jag gillar inte känslan av att vara full.
 - Nej, jag gillar inte känslan av att inte ha kontroll över vad jag gör.
 - Nej, jag har träning (eller skola) imorgon.
 - Nej, jag tycker inte om alkohol.
 - Jag dricker inte, på grund av mediciner.
 - Jag får problem med magen om jag dricker.
 - Nej, mina föräldrar märker direkt.
 - Nej, jag behöver vara pigg imorgon.
-

Mer information kring alkohol

- Läs *Tobak, alkohol och droger* på webbplats umo.se eller youmo.se
 - Läs *Alkohol* på webbplats 1177.se
-

Vill du ha stöd i att förändra dina alkoholvanor?

Det finns stöd att få. I ett så kallat rådgivande samtal pratar vi mer kring alkohol och de förändringar som du vill göra. Berätta för oss om du vill ha ett rådgivande samtal. Du kan också få stöd och hjälp av Alkoholhjälpén, se webbplats alkoholhjalpen.se

Tobak och nikotin

Vissa röker eller snusar för att de tycker att det känns coolt eller för att känna sig lugna. Du kanske har provat för att du var nyfiken på hur det smakar, hur det känns eller för att andra gjorde samma sak. Många fortsätter för att de har blivit beroende av nikotin. Unga personer har extra lätt att bli beroende.

Rökning och snusning kan skada kroppen

I både röken från cigaretter och i snus finns många giftiga ämnen som kan skada din kropp och göra dig sjuk. Det är också lätt att bli beroende. Även om det bara är ibland, i liten mängd, eller bara vid vissa tillfällen, riskerar du både skador och sjukdomar.

Exempel på hur din kropp påverkas av rökning och snusning

- Du får dålig andedräkt.
- Du känner smaker och lukter sämre.
- Dina tänder ändrar färg.
- Du kan få mer finnar.
- Din blodcirkulation blir sämre så du kan få kalla händer och fötter.
- Du har större risk att känna oro och må dåligt psykiskt.
- Du får svårare att sova.

Nikotin

Det finns massor av olika produkter till försäljning. Gemensamt för de flesta av produkterna är att de innehåller nikotin i någon form, i olika styrkor. Nikotin finns naturligt i tobaksplantan men kan också tas fram på kemisk väg.

Om du röker eller snusar fångas nikotinet upp i hjärnans belöningssystem. Där frisätts sedan dopamin som ger dig en känsla av välbehag.

Din kropp reagerar med att hjärtat slår snabbare och ditt blodtryck höjs. Din hjärna kan reagera med att din minnesfunktion och koncentrationsförmåga påverkas, så att du kan få svårare med inläring. Nikotin förstärker även känslor av oro och ökar risken för beroende. Nikotinberoende utvecklas snabbare hos unga och stör hjärnans utveckling.

När du slutar röka och snusa händer det bra saker

I början kan en del, inte alla, känna att det kan vara svårt och jobbigt att sluta MEN det går över och det är värt att hålla ut!

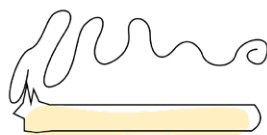
- Du känner dig piggare.
- Du sover bättre och risken att känna stress minskar.
- Din hud ser friskare ut, den får mer syre och blod, om du har finnar kan de minska.
- Du får bättre andedräkt, tänderna blir vitare och tandköttet friskare.
- Du känner dofter och smaker bättre och du hostar mindre.
- Din kondition blir bättre.
- Din puls går ner, ditt blodtryck sjunker och ditt hjärta börjar slå långsammare.
- Du får varmare händer och fötter.
- Att inte använda tobak och nikotin är något av det bästa du kan göra för att må bra!

Mer information om tobak och nikotin

- Läs *Tobak, alkohol och droger* på webbplats umo.se eller youmo.se
- Läs *Snusning* på webbplats umo.se
- Läs *Tobak* på webbplats 1177.se

Vill du ha stöd i att förändra dina tobaksvanor?

Det finns stöd att få. Region Gävleborg erbjuder tobaksavvänjning, i grupp eller individuellt. Du som fyllt 16 år kan också välja ett digitalt behandlingsprogram, Tobakshjälpen. Berätta för oss om du önskar stöd eller anmäl dig hos Hälsoorg, på webbplats 1177.se, alternativt via appen Min vård Gävleborg. Du kan också få hjälp av Sluta-röka-linjen, se webbplats slutarokalinjen.se



Tips om du vill sluta på egen hand

1

Bestäm datum – välj ett datum när du ska sluta, gärna om en till två veckor. Då hinner du förbereda dig.

2

Minska ner – börja med att välja bort några tillfällen under dagen då du brukar röka/snusa. Känn hur det känns att vara utan.

3

Anteckna när du röker/snusar – Vad är klockan? Vad gör du? Vilken situation är du i? Vem är du med? Hur viktigt känns det? Hur känner du dig – är du glad, ledsen eller stressad?

4

Släng all tobak och nikotin – gör dig av med allt när det är dags att sluta!

5

Undvik vissa situationer, platser och kanske personer – I början kan det kännas lättare att undvika de platser, situationer och personer som du förknippar med rökning/snusning.

6

Bestäm vad du ska göra om du blir sugen – till exempel: dricka vatten, ta några djupa andetag, äta en frukt, ta ett tuggummi eller borsta tänderna.

7

Ät och drick ordentligt – du blir mindre sugen på att röka eller snusa om du inte är hungrig. Drick vatten när du är sugen eller törstig.

8

Våga känna suget – när du blir sugen, känn hur det känns. Försök att slappna av, suget stannar bara i några minuter.

9

Slappna av – prova att göra avslappningsövningar. Sök i din mobil eller pröva övningarna på webbplats 1177.se

10

Var stolt och belöna dig själv – känn dig stolt när du har varit fri och ge dig själv en present eller gör något roligt när du varit fri i en dag, en vecka, två veckor eller i ett halvår.