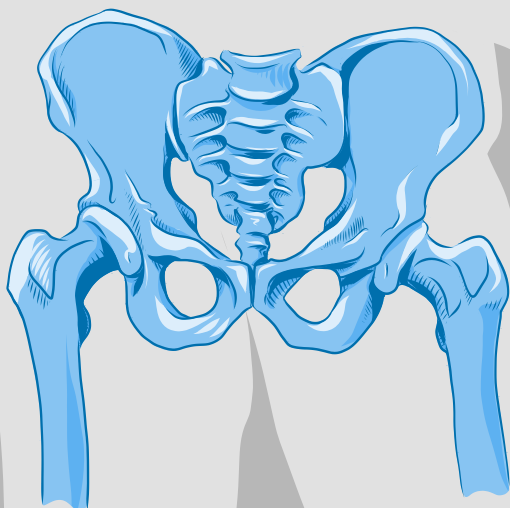
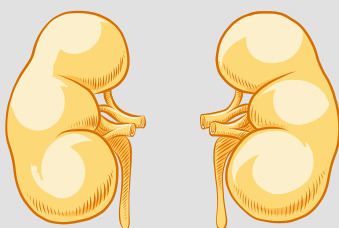
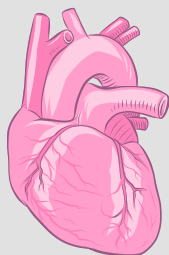


ATT TÄNKA PÅ VARJE DAG

Här är en lista över saker som är bra att tänka på i vardagen när det gäller att ta hand om sin kropp - i synnerhet sitt hjärta, njurar och skelett.



1

Undvik att äta för mycket mättat fett och minska saltintaget.

2

Få in mer grönt och fibrer i kosten.

3

Att röka och dricka för mycket alkohol är aldrig bra för kroppen, försök att dra ner på det.

4

Försök att minska stressen i vardagen.

5

Motionera gärna regelbundet. Att ta en promenad är alltid bättre än att inte göra det.