

FORSLAG TIL BEDRE VANER



-  Spis 3-6 måltider om dagen
-  Vælg det sunde fedt og måske lidt mindre af det
-  Spis groft: kernerugbrød, bønner, linser mv.
-  Spis grøntsager og frugt hver dag, mindst 600 g
-  Spis fisk og skaldyr
-  Drik eller spis 4-5 dl mager mælkeprodukter om dagen
-  Begræns indtagelsen af alkohol og sukker
-  Dyrk regelmæssig motion
-  Hvis du ryger - prøv at stoppe
-  Husk at feste, men ikke hver dag