

K A N S K E E T T P R O G R A M F Ö R D I G ! ! !

Motionera

En halvtimmas promenad i snabb takt, helst i skogsmark, ett par gånger i veckan, stärker konditionen och förebygger sjukdomar.

Ta Dig själv i kragen!

Sluta röka och sluta dricka sprit i någon form. Begär vid fester, att i stället få moderna alkoholfria viner eller mustdrycker.

fa

Ät riktigt

I den dagliga kosten bör ingå grönsaker, frukt, rotfrukter, helst råa, mjölk och grovt bröd. Minska på konsumtionen av fläsk, smör, margarin och ägg, då dessa ämnen visat sig ge upphov till åderförkalkning med hjärtsjukdomar m.m. Ät i stället mera vegetabiliska oljor, som motverkar de fasta fetternas skadeverkningar.

Minska också på sockret i maten!

Ta det lugnt

Försök koppla av i jäktet. Bestäm Dig exempelvis för att vila en kvart om dagen. Du arbetar sedan bättre, och blir färdig förr!

Sov också tillräckligt, för vuxna helst 8 timmar om natten

-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

S V A R

på hälsotesten

- 1) a) 1p b) 3p c) 2p
- 2) a) 2p b) 1p c) 3p
- 3) a) 2p b) 3p c) 1p
- 4) a) 2p b) 1p c) 3p
- 5) a) 3p b) 2p c) 1p
- 6) a) 1p b) 3p c) 2p
- 7) a) 2p b) 3p c) 1p
- 8) a) 3p b) 1p c) 2p
- 9) a) 3p b) 2p c) 1p
- 10) a) 1p b) 3p c) 2p
- 11) a) 2p b) 1p c) 3p
- 12) a) 1p b) 2p c) 3p
- 13) a) 3p b) 2p c) 1p
- 14) a) 3p b) 2p c) 1p
- 15) a) 1p b) 2p c) 3p
- 16) a) 2p b) 1p c) 3p

Har Du under 20 poäng sammanlagt, är Du verkligen att gratulera. Du lever ett verkligt friskt liv, och har alla förutsättningar, få njuta av det!

Har Du mellan 21 och 34 poäng, är Du nog som de flesta, men Du skulle nog kunna känna Dig i ännu bättre kondition, om Du bättrade på livsföringen på några punkter!

Har Du mer än 35 poäng, är Du nog också i, om inte gott, så i alla fall stort sällskap. Du skulle nog kunna känna Dig i åtskilligt bättre form med en livsföringsomläggning!