

Stress

Vidste du, at stress øger risikoen for sygdom? Du kan være med til at forebygge det, hvis du kender de typiske symptomer på stress.

Trivsel har betydning for risikoadfærd og udvikling af sygdom - både fysisk og psykisk.

Du kan læse mere [her](#)

Søvnbesvær

Definition

- Søvnproblem defineres ved symptomer og gener, der er forbundet med søvn. Det omfatter
 - vanskeligheder ved at falde i søvn
 - vanskeligheder ved at opretholde søvn
 - oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn
 - oplevelse af ikke at være udhvilet efter søvn
 - for kort (<6-7 timer) eller for lang (>9 timer) søvn
- Søvnløshed inddeles efter varighed af problemet i kortvarig (hyppigst) eller kronisk (mindst 3 gange om ugen i mindst 3 måneder).

Du kan læse mere [her](#)

Fem gode leveregler

1. Dyrk motion 30 minutter dagligt.
 2. Lad være med at ryge.
 3. Spis meget grønt, frugt og fisk (spis "alt godt fra haven og fra havet").
 4. Begræns indtagelse af animalsk fedt (bøffer, stege og mejeriprodukter).
 5. Hav et moderat alkoholforbrug (i gennemsnit højst 1-2 genstande dagligt)
- **Taljemål**
Fedt der sætter sig omkring maven er usundt, i modsætning til det fedt, der sætter sig på hofterne, som ikke udgør en særlig helbredsmæssig risiko.

WHO anbefaler, at taljemålet for kvinder ikke er over 80 cm og for mænd ikke overstiger 94 cm.

Taljemålet måles med et målebånd, der anbringes midt mellem spidsen af hoftebenet og det nederste af brystkassen.

De 10 bud

HELLA JOOF-25. MARTS 2016

1. Det største af alt er kærlighed. Det er vigtigere end alt andet. Vand kærligheden, så den ikke tørrer ud. Og tak den, hver gang du møder den.
2. Spar ikke på kærligheden. Elsk alt, hvad du kan. Men du må ikke lade som om. Du må ikke handle med kærligheden. Og du må ikke jasje med den.
3. Du skal huske at slappe af. Trække stikket. Sove på sofaen midt på dagen. Lade opvasken stå. Gå på bare tæer i græsset.
4. Tilgiv dine forældre. De gjorde det så godt, de kunne. De var også små børn engang med store knæ og bange øjne. Du får selv brug for tilgivelse, når du en dag bliver mødt af dine egne børns vrede.
5. Du må ikke tage et andet menneskes liv. Selvfølgelig må du ikke det. Men du må heller ikke ødelægge et andet menneskes livsglæde. Du må ikke mobbe, og du må ikke lægge fælder. Og du må ikke glæde dig, når det går andre dårligt. Eller når din veninde har fået stor røv og forkølelsessår.
6. Du må gerne blive skilt, hvis du har giftet dig med den skrupforkerte. Men hvis du har giftet dig med den rigtige, så prøv at finde kærligheden frem igen. Måske ligger den pakket ned i en kasse sammen med vintertøjet. Måske har du glemt den oppe i sommerhuset. Husk, at nissen flytter med. Hvis du ikke har fået styr på dine dæmoner i dit første ægteskab, vil du møde dem i dit næste. Og det næste ...
7. Det, der er dit, er dit, og det, der er andres, er ikke dit. Man kan ikke tage noget fra hinanden. Den mand eller kjole eller det job, der gør din veninde lykkelig, vil du slet ikke have. Du vil hellere have din egen mand og din egen kjole og dit eget job. Der er ingen grund til at være misundelig. Der er nok til os alle.
8. Du må ikke bagtale hverken dine venner eller dine fjender. Sig tingene til folks ansigt, men mærk lige først efter, om du kommer i et kærligt ærinde. Hvis ikke, er det tit bedre at tie.

9. Glæd dig over alt det, der er dig. Din krop, din sjæl, din højde, din vægt. Du er præcis, som du skal være. En sjæl i en krop. Kroppen skal du passe på, så sjælen har et godt sted at bo. Du må ikke tale grimt til og om din krop. Så bliver den ked af det, og så strammer den om sjælen.

10. Husk, at livet er en rejse, og nogle gange ender man i en anden by end den, man havde købt billet til. Så må man anskaffe sig et kort over den nye by og glæde sig over dens floder og tårne og spir. Husk, at livet bliver bedre og bedre for hver dag, der går. Men det er en hemmelighed.