

Tips för att må bra när allt inte är som vanligt

Rutiner skapar trygghet i vardagen. Det är särskilt viktigt nu under pandemin. Här kommer några må-bra-tips för dig som är hemma mycket nu.

Var utomhus

Frisk luft och dagsljus gör att du blir piggare på dagen och sover bättre på natten.

Håll kontakten när ni inte kan träffas

Ordna digitala fikastunder eller middagar. Och ring, sms:a eller mejla en släkting eller vän. Ett samtal kan göra stor skillnad.

Träna styrka och balans

Ett enkelt och bra sätt att stärka dina benmuskler är att gå i trappor.

Rör på dig

Då får du fart på blodcirkulationen och bättre rörlighet i muskler och leder.

Gör dina måltider trivsamma

Duka fint, och försök att äta ungefär vid samma tid varje dag. Vatten är den bästa drycken om du är törstig.

Fortsätt att göra sådant som får dig att må bra

Tänk efter, kanske kommer du på något nytt som du skulle gilla att göra.

Ta hand om dig!



Folkhälsomyndigheten

