



Kan jag påverka min egen hälsa?

Absolut!

Här ger vi dig några tips till ett hälsosammare liv.

Oftast behövs inte så stora förändringar för att du kan bli starkare och därmed få bättre motståndskraft mot sjukdomar.

Alla kan vi leva lite nyttigare och därmed öka chanserna till ett friskare liv.

Ung som gammal.