

Löken fröken!

Visste du att all lök innehåller mycket mer av skyddsämnenäna flavonoider än rött vin?

Genom att avstå från alkohol och äta lök, har du goda möjligheter att hålla dig friskare.

- ➔ Du behåller din koncentration och tankeskärpa
- ➔ Du kommer ihåg vad du gjorde igår
- ➔ Du får bättre sömn och sexliv
- ➔ Du blir bättre stresstålig och får stabilare humör
- ➔ Du får bättre kontroll över Ditt Liv!

Går det att undvika baksmälla?

➔ Ja!

Genom att dricka med måtta eller att inte dricka alls. Det finns även goda alkoholfria drycker som ett bra alternativ.

Flavonoider har antioxidantiska egenskaper som förebygger hjärt- & kärlsjukdomar, reumatism, cancer samt kroppens åldrande.

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN 

Folkhälsan
www.regionjh.se/folkhalsa