

Din krop skal passes lige så godt som en bil



**Jo ældre en bil er, jo flere skavanker kommer til
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på forandret helbredstilstand
Gå til læge og bliv undersøgt**



**En bil skal have benzin påfyldt
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på at drikke mindst 1½ l.
væske/dag Begræns dit indtag af alkohol og søde
drikke**

En bil kan ikke tåle salt

**Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på ikke at salte din mad for
meget
Brug i stedet andre krydderier til at give smag**

**En bil skal vaskes og poleres jævnligt
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på at bevare din sundhed
Pas og plej din krop dagligt**



**En bil skal ud og køre regelmæssigt
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på at være sammen med andre
Der er mange forskellige aktiviteter at vælge i
mellem**

**En bil skal smøres med olie
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på om du får fisk, fibre, frugt
og grønt
Spis sundt og varieret hver dag**

**En bil der oser, er syg i motoren
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på dit forbrug af tobak
Du kan deltage gratis i rygestopkurser**

**En bil skal have mange hestekræfter
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på at styrke dine muskler
Få frisk luft og motion mindst 1 time hver dag**

**En bil skal til regelmæssige serviceeftersyn
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på hvordan din hverdag fungerer
Få råd og vejledning i Sundhedscenter Herlev**



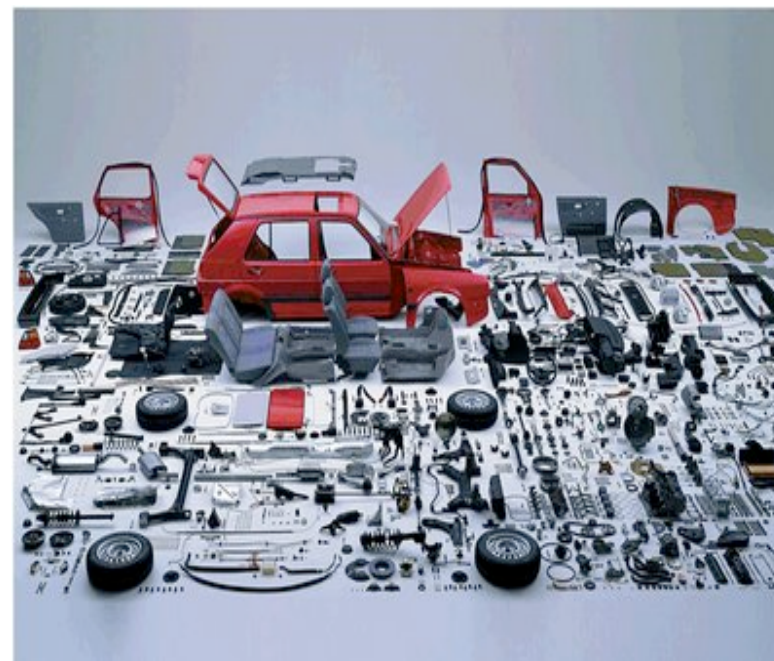
Herlev
Kommune

Pas godt på dig selv



Sundhedscenter – Herlev, november 2008

Mænd er som biler



Sundhedscenter Herlev
Herlev Bygade 30, 2. sal, tlf. 4452 6300