

Din krop skal passes lige så godt som en blomst

**Jo ældre en blomst 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 blomst skal have en passende mængde vand
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 blomst 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 blomst skal der pusles om

**Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på at bevare din sundhed
Pas og plej din krop dagligt**



**En blomst er smuk sammen med andre i en
buket
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 blomst skal have gødning
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 blomst trives bedst i ren luft
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på dit forbrug af tobak
Du kan deltage gratis i rygestopkurser**

**En blomst der hænger bliver svagelig
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 blomst skal tilses regelmæssigt
Måske er det også sådan for dig?
Vær opmærksom på hvordan din hverdag fungerer
Få råd og vejledning i Sundhedscenter Herlev**

Pas godt på dig selv

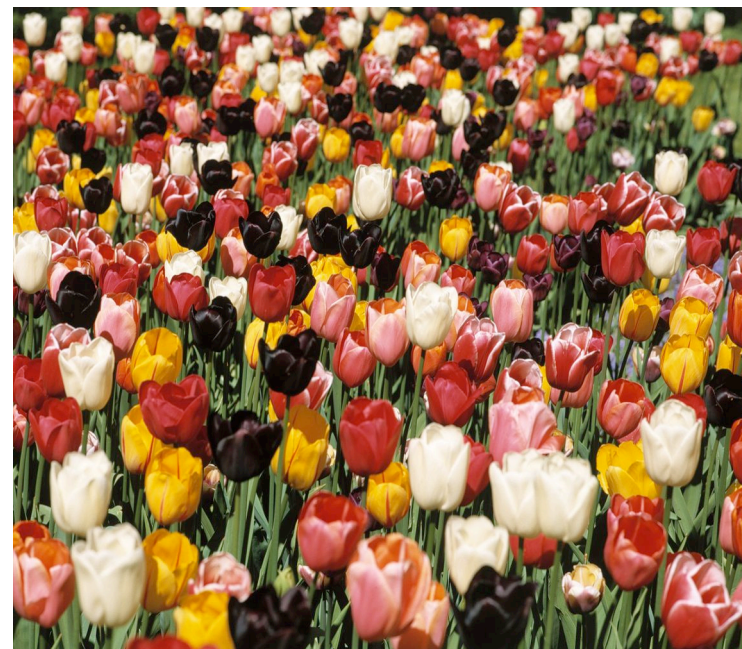


Sundhedscenter - Herlev, august 2008



Herlev
Kommune

Kvinder er som blomster



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