



Vad är LifeStyleEXPO?

LifeStyleEXPO är en ny typ hälsoutställning, utvecklat av LifeStyleTV, där vi erbjuder dig en gratis hälsoundersökning, som möter dina behov.

LifeStyleEXPO erbjuder mätningar av blodtryck, lungkapacitet, kolesterol och blodsocker, kroppsfattningsanalys, Harvard step test, Alameda Countys datoriserade hälsoålders-uppskattning och gratis anti-stress massage.

Att följa alla de goda hälsosamma vanorna kan ge dig upp till 30 fler års hälsa.¹

Mer än någonsin förr upptäcker vetenskaplig forskning att för tidigt åldrande och nedsatt hälsa till stor del beror på hur vi lever. Vanliga livsstilsfaktorer som övervikt och att inte sova eller motionera tillräckligt kan få folk att åldras snabbare.

I en välkänd studie följde man 7000 personers vanor ur hälsosynpunkt under nio års tid.² Denna forskning visade på ett klart samband mellan de sju hälsosamma vanorna som räknas upp i hälsoåldertestet och risken för dödlighet. Personer som tillämpade alla dessa hälsosamma vanor levde i genomsnitt 10-12 år längre och med bättre livskvalitet.

Denna undersökning hjälper dig bland annat att upptäcka din nuvarande hälsoålder genom att jämföra dina egna hälsosamma vanor med nuvarande vetenskapliga fakta.

LifeStyleEXPO fokuserar på åtta huvudfaktorer relaterade till förebyggande av sjukdom, fysisk och mental hälsa. Dessa är: Solsken, näring, luft, motion, vatten, vila, måttlighet, tro och hälsoålder. Varje område tas upp på olika stationer, bland annat genom informationsmaterial, medicinska tester och hälsorådgivning av professionell hälsopersonal om allt från diabetes till frågor om vikt.

Aktiviteter vid varje station innefattar:

- 1. Solsken** – Blodtryck
- 2. Näring** – Kolesterol och blodsocker
- 3. Luft** – Lungkapacitet
- 4. Motion** – Harvard step test
- 5. Vatten** – Två glas vatten
- 6. Vila** – Antistress massage
- 7. Måttlighet** – Kroppsfett
- 8. Tro** – Rådgivning
- 9. Hälsoålder** – Beräknad hälsoålder

1. Nedra Belloc/Lester Breslow: Relationship of Physical Health Status and Health Practices, Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.

2. Lisa F Berkman/Lester Breslow: Health and ways of living: the Alameda County study. New York: Oxford University Press, 1983.



lifestyletv

KROPP, TANKE OCH SJÄL –
GÖR LIVET TILL EN HELHET

LifeStyleTV gör livet till en helhet med intressanta livsstilsprogram dygnet runt.

Vi erbjuder ett brett utbud av program för hela familjen. Du får inspiration från program som täcker alla aspekter av livet sett ur ett kristet perspektiv.

Programmen inkluderar bl.a. hälsa, matlagning, motion, seminarier, musik, natur, predikningar, familjerelaterade ämnen, barnprogram, intervjuer, talk shows, bibelstudier mm.

Du kan se programmen på Thor II och i Canal Digitals satelitpaket. För programtablå och program information, se www.lifestyletv.se

LifeStyleEXPO
organiseras av LifeStyleTV
i samarbete med lokala
partners.

LifeStyleTV
Box 75
242 21 Hörby
Sweden

Phone +46 415 425 10
E-Mail expo@lifestyletv.se
Web www.lifestyletv.se
www.lifestyleEXPO.se

Tryk sponsorerad av Øko-Trk: www.øko-trk.dk

lifestyleEXPO



Bli berikad och inspirerad till en mera aktiv och hälsosam livsstil.

LifeStyleEXPO är en hälsoutställning som erbjuder dig gratis hälsoundersökning och rådgivning.

Konceptet bygger på åtta enkla hälsoprinciper som kan förbättra din hälsa och bidra till en bättre livskvalité.



Organiserad av

lifestyletv.se



För mer information om LifeStyleEXPO, besök: www.lifestyleEXPO.se



*"Utan solljus
skulle det inte finnas
liv på jorden"*

Solsken

Fördelar med solsken

- Producerar D-vitamin
- Bakteriedödande
- Hjälper till att normalisera blodtrycket
- Stärker immunsystemet
- Minskar stress
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Hjälper vid depression
- Ger en känsla av välmående

Tips om solsken

- Det räcker med 10-15 minuter om dagen
- Låt solen skina in i dina rum hemma
- Motionera utomhus
- Undvik att bränna dig i solen

Fördelar med vegetarisk kost

- Inget kolesterol i vegetarisk mat
- Fiberrik
- Låg fetthalt
- Måttligt med kalorier
- Rik på fyto kemikalier

Tips om näring

- Ät färsk frukt och fräska grönsaker varje dag
- Ät mer fullkorn och nötter
- Ät mindre fett, socker och salt
- Ät på bestämda tider och undvik småätande
- Ät mer fibrer och mindre förädlade livsmedel
- Gör frukosten till dagens viktigaste mål



Näring

*"Gör näring
till din medicin"*

Luft

*"Vi kan leva i veckor
utan mat, i dagar
utan vatten,
men bara minuter
utan luft"*

Fördelar med frisk luft

- Är avslappnande för kroppen
- Syresätter hjärnan så att man kan tänka klart
- Hjälper till att förebygga infektioner i andningsorganen
- Ger god sömn
- Håller blodet friskt
- Hjälper hjärnan att slappna av
- Dödar bakterier
- Hjälper till att rena lungorna
- Stärker immunsystemet

Tips för att få frisk luft

- Andas genom näsan
- Undvik åtsittande kläder
- Motionera i frisk luft
- Sov med öppet fönster på natten



Vila

*"Sömmen i natt är grunden för
morgondagens energi"*



*"Vi är gjorda
för att röra
på oss"*

Motion

Fördelar med motion

- Förbättrar blodcirkulationen
- Sänker högt blodtryck
- Sänker risken för hjärt-kärlsjukdomar
- Hjälper ditt immunsystem
- Skyddar mot infektioner
- Förbättrar uppmärksamheten
- Ökar känslan av att må bra
- Lindrar ångest och depression
- Minskar stress
- Ger bättre sömn

Tips om motion

- Motionera minst 30 minuter sammanlagt varje dag
- Mindre pass kan slås ihop över dagen till totalt 30 minuter

Fördelar med att dricka vatten

- Minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar
- Minskar trötthet
- Leder bort slaggprodukter ur kroppen
- Bidrar till att förhindra njursjukdomar
- Förbättrar den mentala uppmärksamheten

Tips för att dricka vatten

- Börja dagen med 2 glas vatten
- Drink 8-10 glas vatten varje dag
- Undvik att dricka till maten
- Undvik läsk, kaffe och svart te



*"70% av kroppen
består av vatten"*

Vatten

Fördelar med vila och sömn

- Ökar uppmärksamheten på dagen
- Ökar inlärningsförmågan
- Stärker immunförsvaret
- Ökar förmågan att hantera stress och smärta

Tips för vila och sömn

- Se till att du sover 7-8 timmar per natt
- Ät inte senare än 4 timmar innan sängdags
- Du har mest nytta av att vara i säng kl. 22.00
- Undvik alkohol, nikotin och kaffe
- Öppna fönstret för att få frisk luft
- Ha ett fridfullt sinne när du går och lägger dig
- Ta minipaus under dagen så orkar du mer och jobbar säkrare
- Vila ditt sinne med att ta en promenad
- Det är livsviktigt att ta en vilodag varje vecka

Måttlighet

*"Måttlighet är att avstå
ifrån det som är skadligt
och att använda det som
är bra i lagom dos"*



Fördelar med att undvika skadliga ämnen som tobaks-rök, alkohol och droger

- Mer pengar över till bra saker
- Mer kvalitetstid över för familj och vänner
- Mindre risk för lungcancer om man inte röker

Tips på hur man bryter ett beroende

- Tänk på de negativa konsekvenserna av ditt beroende
- Ersätt gamla vanor med nya och bättre
- Ge inte upp om du misslyckas
- Undvik alla situationer som du förknippar med beroendet
- Ta emot stöd från familj och vänner
- Var inte rädd för att söka professionell hjälp
- Lita på kraften från Gud att övervinna gamla vanor och motstå frestelser

Fördelar med att ha tro

- Ger inre frid och stabilitet
- Ger kraft att förlåta
- Gör våra relationer mer kärleksfulla
- Hjälper oss hantera traumatiska händelser
- Hjälper oss att förbli hela trots lösliga problem

Tips för att utveckla tro

- Tron växer i takt med upplevelserna
- Bön är som syre för själen
- Kom ihåg att Gud har omsorg om oss som en far
- Kom ihåg att Gud aldrig lämnar oss ensamma

Tro

*"Tro byggs på
solida löften"*



Hälsö- ålder

*"Goda
hälsosamma
vanor kan ge
dig upp till 30
hälsosamma
år mer"*

Hur gammal är du... egentligen?

- Mer än någonsin förr upptäcker vetenskaplig forskning att för tidigt åldrande och nedsatt hälsa till stor del beror på hur vi lever.
- Vanliga livsstilsfaktorer som övervikt och att inte sova eller motionera tillräckligt, kan få folk att åldras snabbare.

Tips för att leva längre

- Sov 7-8 timmar varje natt
- Motionera regelbundet
- Rök inte
- Drink inte alkohol
- Ät frukost varje dag
- Ät inte mellanmål
- Håll vikten

