

Vad är ett LifeStyleEXPO?

LifeStyleEXPO är en hälsoutställning från LifeStyleTV som erbjuder dig en gratis hälsoundersökning i samarbete med lokala partners. Utställningen görs uteslutande i ideellt syfte, för att hjälpa dig att må bättre. Vi är mycket tacksamma till all personal som hjälper till, och ställer upp gratis på sin fritid, samt för de olika sponsorer som gör denna hälsoutställning möjlig.

LifeStyleEXPO erbjuder mätningar av blodtryck, lungkapacitet, kolesterol och blodsocker. Du får en kropps fettanalys, Harvard Step Test, gratis avslappningsmassage, och ett datoriserat hälsoålderstest från *LifeLong Health* i Portland, Oregon. Hälsoålderstestet hjälper dig bland annat att upptäcka din nuvarande hälsoålder genom att jämföra dina egna hälsovanor med aktuell vetenskaplig fakta.

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. Människor som väljer en hälsosam livsstil lever längre - en del forskning visar 10-15 år längre - än de som inte gör det.

LifeStyleEXPO fokuserar på åtta huvudfaktorer relaterade till fysisk och mental hälsa, samt att förebygga sjukdom. Dessa är solljus, växtbaserad kost, luft, motion, vatten, vila, självkontroll och hopp. 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 respektive station innefattar:

1. **Solljus** – Blodtrycksmätning
2. **Kost** – Kolesterol- och blodsockermätning
3. **Luft** – Lungkapacitet
4. **Motion** – Harvard Step Test
5. **Vatten** – Två glas vatten
6. **Vila** – Avslappningsmassage
7. **Självkontroll** – Kroppsfettsanalys
8. **Hopp** – Enkät
9. **Hälsoålder** – Datoriserat hälsoålderstest
10. **Inspiration** – Rådgivning och gratis resurser

Vi hoppas att du genom denna hälsoutställning låter dig inspireras till en mer aktiv och hälsosam livsstil. Välkommen!



Adventkyrkan är stolt över att kunna sponsra LifeStyleEXPO.

Sjundedags Adventistsamfundet är ett Kristus-centrerat trossamfund som grundar sin tro på Bibeln. Vi är kända för en helhetssyn på människan, där det fysiska, mentala, såväl som det andliga är viktiga delar av en sund livsstil. Runt om i världen driver Adventkyrkan därför många sjukhus, kliniker och hälsocenter, samt flera universitet med läkar- och andra hälsoutbildningar. I Sverige ser vi det som naturligt att vara med och sponsra LifeStyleEXPO, då många av våra församlingar är involverade som lokala arrangörer för dessa hälsoutställningar.

Läs gärna mer om oss på: www.adventkyrkan.info



LifeStyleEXPO är en hälsoresurs från LifeStyleTV i samarbete med lokala partners.

LifeStyleTV
Box 75
242 21 Hörby
Sverige

Tel 0415 425 10
E-post expo@lifestyletv.se
Web www.LifeStyleTV.se
www.LifeStyleEXPO.se



LifeStyleTV
finns på
satellit och
internet

lifestyleTALK För ett friskare och mer aktivt liv



KLICKA PÅ QR-KODEN FÖR ATT TITTA PÅ PROGRAMMEN ON-DEMAND.

Varje söndag kl 20:00 på LifeStyleTV

LifeStyleTALK är en ny TV-serie som sänds varje vecka där du får inspiration och praktiska tips för en mer aktiv och hälsosam livsstil, samt senaste nyheter från evidensbaserad hälsa och friskvård.

Varje program innehåller fyra delar: intervjuer med gäster, träningstips, hälsonyheter och tips från den norska hälsotidningen Sunnhetsbladet, matlagning och näringslära.

www.LifeStyleTALK.se

Gratis

Börja prenumerera idag!



Nytt livsstilsmagasin för kropp, tanke och själ. Håll dig uppdaterad om en hälsosam och aktiv livsstil. Få LifeStyleVIEW levererat gratis till din dörr, fyra gånger om året.

Börja prenumerera idag:
www.LifeStyleVIEW.se

lifestyleEXPO

EN HÄLSORESURS FRÅN LIFESTYLETV

Låt dig inspireras
till en mer aktiv
och hälsosam livsstil!



lifestyletv

Solljus



Fördelar med solljus

- Möjliggör produktionen av vitamin D
- Stärker immunförsvaret
- Förbättrar sömnkvaliteten
- Minskar stress
- Hjälper vid depression
- Hjälper till att normalisera blodtrycket

Kom igång!

- Få minst 15-20 minuter solljus dagligen
- Motionera utomhus, även om solen inte skiner
- Undvik att bränna dig

Motion



Fördelar med motion

- Stärker hjärta, ben och muskler, samt ger mer energi och överskott
- Stärker immunförsvaret
- Förebygger och motverkar hjärtsjukdom
- Hjälper mot stress och depression
- Förbättrar minnet och inlärningsförmågan
- Ger bättre sömnkvalitet

Kom igång!

- Finn en motionsform som du gillar
- Motionera minst 30 minuter varje dag
- Var aktiv under dagen – ta minst 10 000 steg

Självkontroll



Fördelar med självkontroll

- Gör det möjligt att ta ansvar för din egen hälsa
- Vädjar till förnuftet och styrs inte av känslor
- Ger en känsla av självbehärskning och ökat självförtroende
- Ger glädjen av ett gott liv fritt från beroenden
- Hjälper dig att undvika rökning, vilket sänker risken för cancer
- OBS! Alkohol och andra droger försvagar självkontrollen och påverkar omdömet

Kom igång!

- Byt ut skadliga vanor med goda
- Säg NEJ till tobak, alkohol och andra droger
- Ge inte upp om du misslyckas. Försök igen!

Fördelar med en växtbaserad kost

- Ger bästa näringen för kroppen och hjärnan
- Hjälper dig att hålla en sund vikt
- Ger dig mer energi och livskraft
- Hjälper till att sänka kolesterolvärdena
- Ger kroppen fullvärdigt protein för att bygga upp och återhämta sig
- Hjälper till att skydda mot diabetes, cancer och hjärtsjukdomar

Kom igång!

- Ät rikligt med färska frukter och grönsaker
- Ät mer fullkornsprodukter, bönor, ärtor och linser
- Ät en handfull nötter dagligen

Kost



Fördelar med att dricka vatten

- Ger mer energi och minskar trötthet
- Förbättrar koncentrationsförmågan
- Stärker immunförsvaret
- För bort avfallsämnen från kroppen
- Ger vackrare hy
- Minskar risken för hjärtinfarkt

Kom igång!

- Börja dagen med 2 glas vatten
- Drink 8-10 glas vatten per dag
- Undvik läsk och koffeinhaltiga drycker



Vatten

Hopp



Fördelar med hopp

- Ger kraft att göra positiva val och förändringar som håller
- Leder till inre frid och en djupare mening i livet
- Ger kraft att förlåta
- Ger trygghet inför framtiden
- Hjälper oss att hantera traumatiska händelser och problem
- Styrker relationer och gemenskap, som i sin tur kan förlänga livet

Kom igång!

- Ta dig tid att uppmuntra eller göra något för andra – det bidrar till att bygga varaktiga relationer
- Försök att förlåta någon som du känner ilska, bitterhet eller agg mot
- Sätt ditt hopp till en kärlek som är större än dig själv, som bryr sig om dig för att du är värdefull

Luft



Fördelar med frisk luft

- Ökar hjärnfunktionen
- Stärker immunförsvaret
- Ger mer energi under dagen
- Lindrar oro och lugnar sinnet
- Ger god sömn
- Hjälper till att normalisera puls och blodtryck

Kom igång!

- Var utomhus dagligen och sov med öppet fönster
- Använd djupandning för att motverka stress
- Rök inte och undvik passiv rökning

Vila



Fördelar med tillräcklig sömn

- Reparerar och förnyar kroppen
- Förbättrar inlärningsförmågan
- Stärker immunförsvaret
- Höjer hjärnans prestationsförmåga
- Ökar kroppens smärttolerans
- Ger dig mer kvalitetstid med familj och vänner

Kom igång!

- Sov 7-9 timmar varje natt
- Ät sista måltiden flera timmar innan du lägger dig
- Ta ledigt en hel dag varje vecka

Fördelar med en hälsosam livsstil

- Kvantitet - kan ge dig upp till 10-15 extra levnadsår
- Kvalitet - kan ge dig hälsa och vitalitet att njuta av livet upp till 30 år längre

Kom igång!

- Motionera regelbundet
- Ät mer färska frukter och grönsaker
- Ät mer fullkornsprodukter och nötter
- Ät mindre kött och mer växtbaserad mat
- Drink 8-10 glas vatten dagligen
- Sov 7-9 timmar varje natt
- Säg NEJ till tobak och alkohol

**Hur gammal är du, egentligen?
Testa dig själv!**

Hälsålder

