

Filmklipp Övergripande om hälsa

Livstilsverktyget

”Forskare vid Göteborgs universitet har upptäckt att något så enkelt som en kvart med ett onlineverktyg varannan vecka kan förbättra hälsan och kan ge ett nytt sätt att:

- **må bättre**
- **hantera livets upp- och nergångar**
- **förebygga eller hantera livsstilssjukdomar**

Vi expanderar nu studien om verktyget och välkomnar dig att delta i en av Sveriges största satsningar för folkhälsan. Du får tillgång till verktyget under tre år och vi analyserar hur verktyget förbättrar din hälsa, ditt välmående och förebygger sjukdom. Studien är kostnadsfri.”

<https://www.livstilsverktyget.se/sv> eller <https://partner.priushealth.org/sv>

Region Örebro läns film ” Din kropp har något att säga dig”. Ca 3-4 min

<https://www.youtube.com/watch?v=vMyaWBE1tHI>

Region Örebro län websida om hälsa och livsstil

<https://www.regionorebrolan.se/sv/vard-och-halsa/halsa-och-livsstil/>

Tips för att må bra Filmen är framtagen för Youmo.se, som är en sajt från UMO, ungdomsmottagningen på nätet. Ca 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=LtcUmbiaPFg>

Podd tips

Hälsorevolutionen - Maria Borelius, vetenskapsjournalist, författare och biolog och Carina Nunstedt, förläggare och producent.

[Hälsorevolutionen | Lyssna här | Poddtoppen.se](#)

Träff 2 kost

En liten film om enkla mattips som är bra för hälsan. Ca 2-3 min

https://www.youtube.com/watch?v=9IYJF_teZV4

Hur fungerar vitaminer? (Biologi) - Studi.se ca 4 min

<https://www.youtube.com/watch?v=jnCGLx3buzA>

Hur fungerar mineraler? (Biologi) - Studi.se Ca 5-6 min

<https://www.youtube.com/watch?v=q03v4Ex0cp8>

Matspjälkningen Ca 4-5 min

<https://www.youtube.com/watch?v=IMEWEJsztIA>

Maximera din hälsa och lev länge: Här är maten du ska äta! - Malou Efter tio (TV4)
Ca 13-14 min

<https://www.youtube.com/watch?v=WLPUKlozDXM>

Varför är det så svårt att äta rätt, kan det bli enklare Föreläsning ca 18-19 min från
2015 världsdabetesdagen.

<https://www.youtube.com/watch?v=KYTdDX5Hk54>

3

Maten och tarmfloran – vad vet vi egentligen

Föreläsning av Marju Orho-Melander, professor Lunds universitet. Inspelningen är gjord i samband med Världsdabetesdagen i Skåne 2019. Ca 13-14 min

https://www.youtube.com/watch?v=y9mQHg_m-8g

Habilitering och hälsa Region Stockholm. Om mat och ätande vid Autism

<https://www.autismforum.se/stod-och-insatser/vardagsfardigheter1/mat-och-atande/>

Podd tips

Funka olika – podden om livet med funktionsnedsättning

<https://habilitering.podbean.com/e/matvanor-2-sambandet-mellan-atstornig-autism-och-adhd/>

Träff 3 Fysisk aktivitet

Om fysisk aktivitet på recept.

<https://www.1177.se/Orebrolan/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/>

Andningen och andningsorganen Ca 2 min

<https://www.youtube.com/watch?v=a5YsxxcewVw>

Träna för din hjärna - en föreläsning med Anders Hansen Föreläsning 2019 52 min

<https://www.youtube.com/watch?v=0GcnO81iTdw>

Onlineträning Friskis &Svettis

<https://www.friskissvettis.se/orebro/onlinetraning>

Träff 4 psykisk hälsa

Så påverkar stress din hjärna Ca 2 min

https://www.youtube.com/watch?v=D_2yTAT2wpM

Livskompassen. 3 olika korta filmer;

En liten film om acceptans

En liten film om jämförelse

En liten film om medveten närvaro

<https://livskompass.se/nyhet/nyinspelade-filmer/>

Avslappning för hela kroppen övningarna hjälper dig att slappna av i hela kroppen.1177.se

[Avslappning för hela kroppen - 1177 Vårdguiden](#)

Andningsövningar mot stress. App. Gratis

Du följer en boll vid in och utandning. Du kan göra egna inställningar med färg på bakgrund, välja musik, ljud, längd på andningsövning och om du vill hålla andan mellan in och utandning.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.foureacorporation.evolved_user.b_allmovement&hl=en_US&gl=US

Det är som det är – en övning i att påverkas mindre av dina omständigheter ca 6 min. Detta är en av 24 filmer som tagits fram i syfte att bättre lära känna sig själv och att kunna kommunicera med sin omgivning. På www.kanslogrejen.se finns alla 24 filmer samlade ihop med övningar och tips. Filmerna handlar om att leda sig själv (exekutiva funktioner) samt att att förstå,

<https://www.youtube.com/watch?v=SM4uofm6luA>

Podd tips

Paus- Med den här podden i dina öron kan du lägga dig ner och ge dig själv en välförtjänt vila. Karin Björkegrens Jones

[Paus | Lyssna här | Poddtoppen.se](#)

Träff 5 Sömn

SVT Play Din hjärna Säsong 2 — Avsnitt 1: Din sömn Anders Hansen möter forskare och professorer och ger info Kvar på SVT play tom ca mars 2022. 58 min. Finns även avsnitt om STRESS och FYSISK AKTIVITET.

<https://www.svtplay.se/video/29740470/din-hjarna/din-hjarna-sasong-2-din-somn?start=auto>

App tips

Sleep cykle - By using Sleep Cycle to track your sleep and find your perfect wake up window, we believe you'll be part of that change, for the benefit of better health.

Sleep Cycle listens to your sounds and provides you with an analysis of your sleep. It correlates its findings with your habits, external factors and daily activities and helps you figure out the good and bad influencers on your sleep.

Du kan genom att använda Sleep Cycle spåra din sömn och hitta ditt väckningsfönster. Finns även info om sömn på deras hemsida:

<https://www.sleepcycle.com/>

Abonnemang 299:-/år

Podd tips

Guidade övningar i medveten närvaro

[Ljudövningar i stresshantering och medveten närvaro - Stressmottagningen](#)

Sleep cove- Christopher fitten, help people relax, sleep-well and de-stress.

[Sleep Cove - The Sleep Podcast](#)

White noise you tube [Perfect Sleep | Deep Sleep Music for Healing Sleep \(Relax & Dream\) Calm Music, Sleep Hypnosis - YouTube](#)

Övriga länkar:

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/vad-ar-nyttiga-och-onyttiga-kolhydrater.pdf>

<https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/fibrer>

Tillämpad avslappning Region Skåne info och tre ljudfiler:

<https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/utbildning/utbildningsmaterial/tillampad-avslappning/>

Tid att leva ACT om medveten närvaro. Finns ljudfiler med övningar mm.

<https://www.tidattleva.se/>

Livskompassen Jag är här och nu 3 olika medveten närvaro övningar. Ljudfiler:

<https://xn--jaghrnu-8wa.se/>