



## Nyhetsbrev nr 3 2006 Livsstil

### Livsstilssjuka och bensinmacksjunkies

Vi förväntas ta ansvar för vår hälsa, men det kräver medvetna livsstilsval och självreflektion. Det här gör ansvarstagandet så komplext att många människor idag inte klarar av det. Det hjälper alltså inte med mer hälsoinformation. Vi kanske borde avskaffa Försäkringskassan, socialen och Arbetsförmedlingen och istället inrätta en förändringsstrategisk myndighet?

Läs hela artikeln på: <http://www.margaretaivarsson.se/artiklar/livssjuk.html>

### Metoder och tekniker för kost- och motionsförändringar

Förändringsstrategier handlar om hur förändring går till. Till dessa kan man också koppla olika metoder och tekniker för att nå dit man vill. Det räcker inte att sätta upp mål som att gå ner 10 kilo i vikt eller få bättre kondition. Man behöver en plan också!

<http://www.margaretaivarsson.se/artiklar/strategi.html>



### Boktips: Vardagsmotion

Alla vet att motion är bra för hälsan. Varför motionerar vi inte mer då? Av den enkla, men samtidigt så svåra, anledningen att det inte räcker att *veta*. Man måste *göra* också! En bok av Johan Faskunger och Erik Hemmingsson

Läs mer på: <http://www.margaretaivarsson.se/boktips/halsa.html>

26 maj 2006

Margareta Ivarsson  
Lynga Strandbacka 110  
311 98 Glommen  
tel. 0346-944 52, 073-775-60 02  
[mi@margaretaivarsson.se](mailto:mi@margaretaivarsson.se)  
[www.margaretaivarsson.se](http://www.margaretaivarsson.se)