

## Sex gyllene regler för god psykisk hälsa

- |                   |                                      |
|-------------------|--------------------------------------|
| 1. Sov:           | Goda sömnvanor, 6-9 timmar/natt      |
| 2. Knyt band:     | Till familj, vänner, medmänniskor    |
| 3. Motionera:     | Gärna 3 x 30 min/vecka               |
| 4. Ät:            | Sunda kostvanor                      |
| 5. Fortsätt lära: | Behåll nyfikenheten, testa nya saker |
| 6. Ge:            | Tid, kärlek, uppmärksamhet           |

*Eget tillägg, inte med i studien:*

KASAM: Sök meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet (eget tillägg)

Ref: Mental capital and wellbeing: making the most of ourselves in the 21st century, 2008

*Michael Rangne*

2016-11-02