

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 minuter/vecka

4. Ät

Sunda kostvanor

5. Fortsätt lära

Behåll nyfikenheten, testa nya saker

6. Ge

Tid, kärlek, uppmärksamhet

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