

# Dina levnadsvanor påverkar din hälsa



Goda levnadsvanor

BEHÖVER DU  
STÖD TILL  
FÖRÄNDRING?

SLUTA-RÖKA-LINJEN

Genom att äta hälsosamt  
och röra på dig regelbundet  
kan du påverka din hälsa positivt.

## Bra mat och rörelse

HPÖ

Varsågod! Information till dig som vill förändra dina levnadsvanor.

**1177**  
VÄRDGUIDEN

**Stockholms läns landsting**