

# Kom med i vårt arbete för en bättre hälsa!

Vill du vara med och påverka framtiden? Vill du känna att du drar ditt strå till stacken? För en liten insats kan du bli medlem i Hälsöfrämjandet och stödja arbetet för en bättre hälsa för dig själv och för andra. Det kommer att ha en avgörande betydelse för kommande generationer.

## Som medlem

får du stöd i din ambition att skapa dig själv en bättre hälsa.

## Hälsöfrämjandet arbetar för

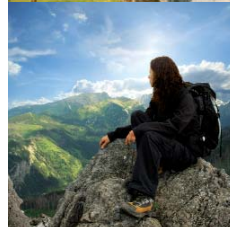
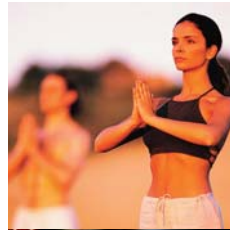
- en livsstil som innebär en helhetssyn
- kunskap genom föreläsningar, kurser och utbildningar
- olika projekt inom grön mat, motion och miljö
- opinionsbildning för bättre mat- och miljö
- alla åldrar

Vi samarbetar med andra organisationer som Svenskt Friluftsliv, Korpen och studieförbundet NBV. Dessutom samverkar vi med tidningen HÅLSA, Masesgårdens Hälsohem och Läkarförening för Integrativ Medicin.

## Detta får du extra som medlem

- rabatterat pris på våra aktiviteter, kurser, föreläsningar och utbildningar
- en aktiv och uppdaterad hemsida
- fyra nummer av tidningen HÅLSA
- rabatt i utvalda hälsokostbutiker
- rabatt på utvalda vegetariska restauranger
- rabatterat pris på Masesgårdens hälsohem

**Bli medlem i Hälsöfrämjandet på  
[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)**



# Värderar du hälsa, livskvalitet och en natur i balans?

Tillsammans i Hälsöfrämjandet skapar vi förändring!



[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)



**Riksförbundet Hälsöfrämjandet**

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm, Tel: 08-643 05 04.  
info@halsoframjandet.se [www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)



# Främja din hälsa – det dyrbaraste du äger

Att livsstilen har stor betydelse för vår egen hälsa och vår miljö är idag en självklarhet. Men det är viktigt att vi tänker på vår livsstil för våra barn, barnbarn och kommande generationer skull.

## En hållbar livsstil

Hälsofrämjandet ger dig kunskap och möjlighet att på ett enkelt sätt leva sunt och få förståelse för vår viktiga miljö. Riksförbundet Hälsofrämjandet har engagerat sig i hälso och miljöfrågor sedan 1940. Vi har lokalföreningar och friskvårdsombud med många medlemmar över hela landet, som genomför olika aktiviteter inom mat, motion, miljö och mental hälsa.

## Varför skall jag bli medlem?

Som medlem tar du ställning och är med och påverkar för ett friskare liv samtidigt som vi tillsammans gör en insats för miljön. Att tillhöra en lokalförening ger en gemenskap och du får träffa andra människor med samma intresse.

Att tillsammans påverka och lära oss av våra viktigaste framtidsfrågor som grön ekologisk mat, motion och friluftsliv med naturen som hälsokälla, miljö och mental hälsa, ger ett friskare liv.



# Främja din Hälsa tillsammans med oss!

## Mat – är den bästa medicinen

Den mat vi äter påverkar hur vi mår idag och i framtiden. Välj ekologiska, vegetariska och närproducerade livsmedel när du lagar din mat. Hälsofrämjandet har kunskapen att inspirera dig till att njuta av god och nyttig mat.

## Motion & friluftsliv – rörelseglädje med naturen som hälsokälla

Man känner sig ofta gladare, sover bättre, kan lättare hantera stress och hålla vikten genom daglig motion. Med regelbunden motion minskar också risken för många välfärdssjukdomar.

En bra kombination är att motionera i vår natur genom olika friluftaktiviteter. I vår stressade tillvaro är det viktigt med friluftsområden och natur i närheten av vårt boende för rekreation och välbefinnande. Vi vill skapa ett samhälle byggt på samarbete med naturen.

## Miljö – en hållbar miljö

Hälsofrämjandet vill uppmuntra till att vara rädd om vår miljö genom att respektera vår natur och omgivning. Det är viktigt för vår hälsa i dag, och för kommande generationer, att vi deltar aktivt för större medvetenhet inom klimat och miljöfrågor.

Hälsofrämjandet vill också lyfta fram den integrativa, komplementär medicinen, där vår inre miljö kan avlastas genom mindre tillsatser, gifter och läkemedel.

## Mental hälsa – inre harmoni

Kännetecknandet för en sund mental hälsa är bland annat förmåga att arbeta och vara flexibel, självförverkligande, mognad och social intelligens, en känsla av att vara tillfreds med livet, att vara lycklig och att kunna älska. Hälsofrämjandet vill stimulera till en god mental hälsa genom en balanserad livsstil för både kropp och själ.

