

Vi hoppas att verktyget ska väcka din nyfikenhet och att du ska bli intresserad av att börja utforska mer kring din hälsa.

Välkommen att delta för att bidra till en av Sveriges största forskningsstudier om folkhälsan.

livsstilsverktyget.se/regionskane



**Varmt lycka
till på din
hälsoväg!**



 Livsstilsverktyget



**Grattis till ett
väl genomfört
hälsosamtal!**

Du har nu tagit ett första steg till att bli medveten om dina vanor och få en ökad förståelse kring din hälsa. Kanske har hälsosamtalet gett dig möjlighet att reflektera?

- Vad är jag nöjd med?
- Vad får mig att må bra?
- Vad är värdefullt för mig?
- Hur vill jag gå vidare med min hälsa?



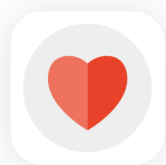
 Livsstilsverktyget

Ta hand om din hälsa och delta i forskning

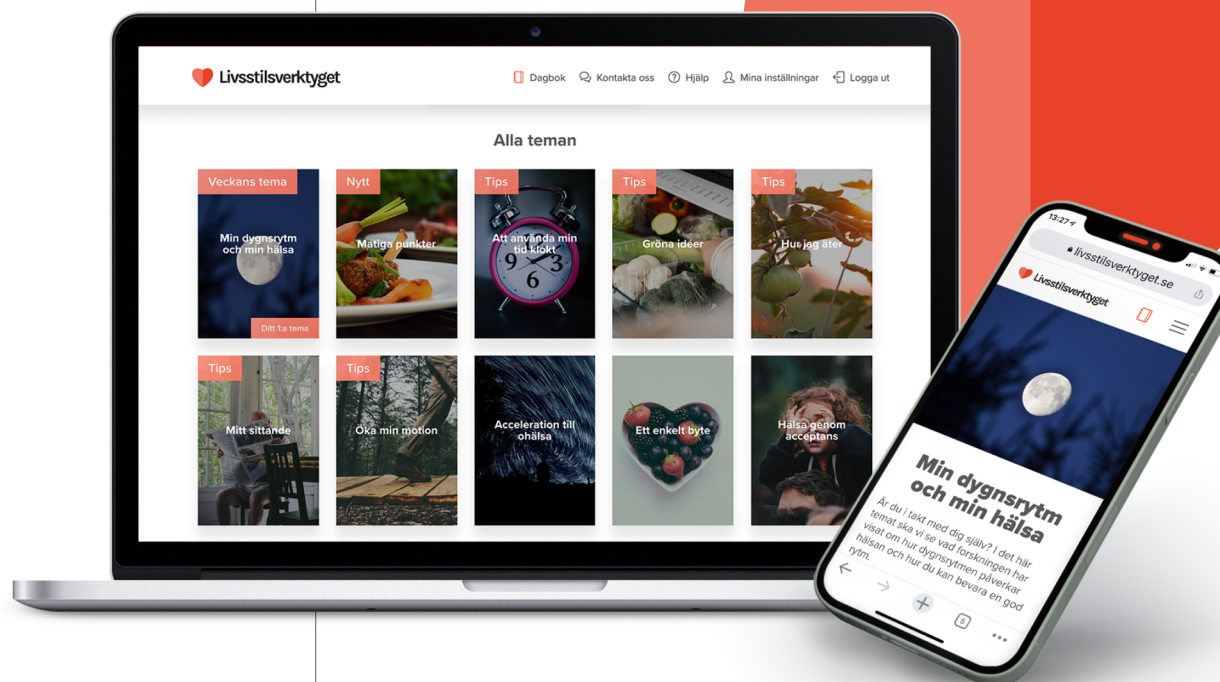
Efter ditt hälsosamtal erbjuds du nu att delta i en forskningsstudie med tillgång till det digitala Livsstilsverktyget utan kostnad. Verktöget har utvecklats vid Lunds och Göteborgs universitet med syftet att ge dig stöd och inspiration för att må bra och vidmakthålla hälsosamma vanor. Du använder det på egen hand och får tillgång till en mängd konkreta vardagstips och fakta att reflektera över.

Verktöget har visat sig ge bättre blodtryck, vikt och blodsocker, högre muskelmassa samt ökat välmående hos personer med typ 2-diabetes som använt det. Vi kommer nu att undersöka om verktöget även långsiktigt kan förebygga sjukdomar och förbättra livsstilen hos friska personer.

Kom igång med verktöget via livsstilsverktyget.se/regionskane



Livsstilsverktyget



Vad är speciellt med Livsstilsverktyget?

Verktöget handlar om stress och relationer. Om sömn och ensamhet. Om mat och motion. Och om att se din hälsa i ett större sammanhang. Det syftar till att stimulera tankar och ge aha-upplevelser om både stora livsfrågor och konkreta vardagstips.

Du får även tillgång till exklusiva webinarier, filmer, mindfulnessövningar samt inspirerande samtal att lyssna på.

När du använder verktöget deltar du automatisk i en icke kommersiell forskningsstudie via Lunds och Göteborgs universitet. Vi analyserar hur verktöget förbättrar din hälsa, ditt välmående och förebygger sjukdom.