

Hitta *ditt* sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

TILL

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol