

**Åmål HT -17**

Anna Nygren  
 Livsstilspedagog  
 Föreläsare  
 Författare  
 Grundare av  
 Ung Livsstil

**ung**

نوع الحياة يؤثر على صحة الإنسان  
وأداءه في المدرسة

**ung**

الأساسيات الأساسية

النوم  
 الحركة  
 استهلاك  
 الطاقة

**ung**

الأستقرار أو عدم الأستقرار

**ung**

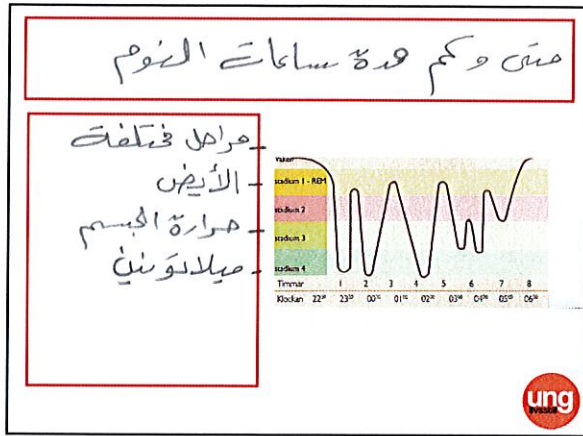
كيف الأساسيات للمستقبل

**ung**

النوم

سحق الطاقة  
 تنظيم وتخزين  
 هرمونات جيدة  
 النوم  
 النتائج المدهشة

**ung**



### نيويورك

أقلب نظام الوقت  
أختلف التوقيت  
ساعات راحة الجسم  
تتناقص  
الصحة والقدرة المعرفية

### الحركة

أداء في اليوم  
التعامل مع الأجهاد  
هرمونات جيدة  
أفضال جديدة  
خلايا عصبية جديدة  
تعزيز النوم

### استهلاك الطاقة

الأكل في أوقات محددة  
الطعام  
الأفطار والتغذية  
التغذية للجسم  
والدماغ

### أخبار مستمر

موبايل والكمبيوتر  
صوت  
تضييق العقل

### طرق لصحة أفضل

تلبية الاحتياجات الأساسية  
الاسترخاء قبل النوم  
أطباء الموبايل في الليل  
المضام على راحة الجسم والتعرض للضوء  
الأفطار قبل بدء المدرسة

**www.unglivsstil.se**

Kunskap  
Filmer  
Tips  
Verktyg



**www.facebook.com/unglivsstil**

**Vill du veta mer?**

**150 kr st**  
**250 för båda**

(från 219 kr styck i handeln)

Kontant, kort eller swish  
**Swish 123 199 5430**

