

# Tips för att må bra när allt inte är som vanligt

Rutiner skapar trygghet i vardagen. Det är särskilt viktigt nu under pandemin. Här kommer några må-bra-tips för dig som är hemma mycket nu.

## Var utomhus

Frisk luft och dagsljus gör att du blir piggare på dagen och sover bättre på natten.

## Håll kontakten när ni inte kan träffas

Ordna digitala fikastunder eller middagar. Och ring, sms:a eller mejla en släkting eller vän. Ett samtal kan göra stor skillnad.

## Träna styrka och balans

Ett enkelt och bra sätt att stärka dina benmuskler är att gå i trappor.

## Rör på dig

Då får du fart på blodcirkulationen och bättre rörlighet i muskler och leder.

## Gör dina måltider trivsamma

Duka fint, och försök att äta ungefär vid samma tid varje dag. Vatten är den bästa drycken om du är törstig.

## Fortsätt att göra sådant som får dig att må bra

Tänk efter, kanske kommer du på något nytt som du skulle gilla att göra.

Ta hand om dig!



Folkhälsomyndigheten