



Livsstilsverktyget

Livsstilsverktyget är ett kostnadsfritt digitalt verktyg för dig som vill förbättra hälsan.

Verktyget bygger på att hälsa handlar mer om att bli hel och harmonisk än om att räkna steg och kalorier. Det stimulerar tankar och ger aha-upplevelser om stora livsfrågor. Du får konkreta vardagstips och kommer se din hälsa i ett större sammanhang.

Livsstilsverktyget är tillgängligt för dig genom en forskningsstudie som är en av Sveriges största satsningar för folkhälsa. Forskare vid Göteborgs universitet har upptäckt att en kvart med Livsstilsverktyget varannan vecka kan förbättra hälsan och ge ett nytt sätt att må bättre, hantera livets upp- och nedgångar samt förebygga och hantera livsstilssjukdomar.

Som deltagare i studien får du gratis ta del av detta digitala verktyg där du får tillgång till olika teman, webinarium och föredrag om hälsa. Samtidigt som du tar hand om din egen hälsa bidrar du till viktig forskning.

Verktyget går att använda både på dator, läsplatta och mobiltelefon. Hela verktyget finns även översatt till engelska.

Läs mer om hur du kan ta del Livsstilsverktyget

www.umea.se/livsstilsverktyget