

# Livsstilsreceptet

Erbjudande till dig som är listad på  
Vårdcentralen Kungshamn/Hunnebostrand

## Vägledare:

### Sjukgymnasterna

Inger Henriksson  
Anne Odelhagen

### Distriktssköterska

Margareta Waldén

### Kurator

Ingela Nilsson

### Distriktsläkare

Folke Nilsson



## Livsstilsreceptet

är riktat till dig som har livsstilsrelaterade besvär och önskar stöd att komma igång med ett hälsosammare liv.

## Målet

är att starta processen till en varaktigt förändrad livsstil.

## Lokalen

där verksamheten bedrivs är konferensrummet på Vårdcentralen Kungshamn, vanligtvis måndagar 17.00.

## Remiss eller egenanmälan till

kurator Ingela Nilsson, telefon 398 52 eller distriktssköterska Margareetta Waldén, telefon 398 11

## Kostnad

50 kronor per gång.

## Träff 1

Hjärt-, kärl- och lungsjukdomar

## Träff 2

Fysiska aktiviteter

## Träff 3

Kost, rökning, alkohol

## Träff 4

Stress; akut och långvarig

## Träff 5

Motivation. Hur går du vidare för att bryta gamla mönster?