



VI JOBBER ÅRET RUNDT FOR AT MENN
SKAL KUNNE LEVE LYKKELIGERE, SUNNERE OG LENGRE LIV

MOVEMBER FOUNDATION

VI VIL AT MENN SKAL
LEVE LYKKELIGERE,
SUNNERE, LENGRE
LIV, OG ARBEIDER
HARDT FOR Å OPPNÅ
DETTE GJENNOM
PROGRAMMENE VI
FINANSIERER SAMT
BEVISSTGJØRINGEN
VI BEDRIVER ÅRET
RUNDT

HOLD KONTAKTEN MED VENNER OG FAMILIE

Det er veldig fort gjort å prioritere andre aspekter av livet, men pass på at du gjør en innsats for å holde kontakten med venner – både for din egen skyld og deres.

MOVE

Det beste du kan gjøre for helsen din, er å holde deg aktiv. Hvordan du gjør det, er opp til deg. Enten det er en treningsøkt én dag, en rask joggetur ved lunsjtid den neste, en time ved pingpong-bordet eller en oppkvikkende sykkelturn: Ingen aktivitet er for stor eller for liten.

SNAKK OM DE STORE TINGENE I LIVET

Samlivsbrudd, det å miste jobben, økonomiske problemer eller å bli far er store øyeblikk i en manns liv. Det er viktig å erkjenne følgene av slike store forandringer, og det er ok å snakke om hvordan du takler dem.

KUNNSKAP ER MAKT

Familiehistorie er et av de viktigste verktøyene du kan bruke for å forstå helsen din. Familiehistorien virker inn på risikoen din for å få kreft, diabetes, hjertesykdom og slag, blant andre sykdommer. Det hele starter med en samtale: Snakk med familien din og bit deg merke i sykdommer som har rammet nære slektninger. Pass på å få informasjon om avdøde slektninger også.

HVIS DU MERKER NOE, GJØR NOE

Det er du som kjenner din egen kropp best. Hvis noe ikke kjennes helt som det skal, bør du ikke ignorere det og håpe at det går over. Gå til legen og få det undersøkt. Tidlig påvisning gir de beste oddsene for å bli frisk igjen.

BLI MED PÅ BEVEGELSEN FOR MENNS HELSE PÅ
[MOVEMBER.COM](https://movenber.com)

