



Friskvård när den är som bäst

I detta nr av Vegetar tar vi bland annat upp "Sätt Sverige i rörelse 2001" en satsning som Departement och myndigheter satt igång för att svenska folket skall röra på sig mer. För att förbättra folkhälsan i vårt land är detta en viktig uppgift där naturligtvis Hälsörörelsen är med. Vi har alltid haft bättre matvanor och mer rörelse i vårt program och nu kommer det allt fler som stödjer våra idéer. Nu har vi möjlighet att lyfta fram vårt program i samband med olika rörelseaktiviteter - detta får vi inte missa.

En aktivitet som är enkel men ändå positiv för välbefinnandet är **AKTIVT FRILUFTSLIV**. Och nu mer än någonsin är det tid för denna aktivitet. Vad är då friluftsliv? Jo, friluftsliv är ett sätt att leva med naturen. Det är inte bara fruset småhuttande, tung packning, våta kläder och onda fötter. Nej, det är ett sätt att umgås med naturen, att uppleva både snöhöljda viddar och skogsdungar och dess växter och fåglar, ja allt som växer och rör sig i skog och mark är en upplevelse. Man kan uppleva älven som slingrar sig längs dalen mellan skogklädda höjder eller en stilla havsvik i solnedgång.

Friluftsliv är ett enkelt och okonstlat liv i vår fria natur - en naturlig motionsform. Förutom fysisk aktivitet i frisk luft är det avkopplande och ger naturupplevelser, äventyr, spänning. Man upplever väder och vind och intressanta möten med djur och människor. Man upplever också kanske tillfredsställelsen över att ha nått bergets topp eller skidat genom skogen. Man kanske på våren plockar och tillagar en vildsallad och kokar te på björkblad som komplettering till rågmackan. Vilken nyttig, smaklig och spännande lunch!

Nu när våren snart kommer bör du utnyttja ett naturligt trevligt sätt att motionera och samtidigt uppleva vår fina natur. Man kan njuta stillheten och samtidigt vara aktiv genom att promenera. Att plocka svamp och bär eller bara njuta av solen i gläntan mellan gran och tall, eller att lyssna på fågelsången ger också ro och avkoppling.

Skogen är vår viktigaste motionslokal - använd den nu under motionsåret - "Sätt Sverige i rörelse 2001".

Det blir **FRISKVÅRD NÄR DEN ÄR SOM BÄST** både psykiskt och fysiskt!

Henrik Sundström
ordförande i RHF

Kurt Svedros
ordförande i SVF



- 2 Här hittar du vegetarisk mat
- 3 Friskvård när den är som bäst
- 6 Till Sveriges regering
- 7 Genmat på våra fat
- 8 Upptäck groddar igen!
- 10 "Bästa Gröna Skollunch 2000"
- 11 Västvärldens matvanor ger allt fler diabetes i Stilla Havets övärld
- 12 Program för en hälsodag
- 13 Mat och fysisk aktivitet för bättre prestation
- 14 En kurs med Tina Tegman Dahlbom
- 15 Ett år av rörelse
- 16 Orimliga beslut från våra myndigheter
- 17 Statsminister Göran Persson
- 18 Specialisternas bästa råd mot förkylningar
- 20 Tankar
- 22 Hälsörörelsen informerar
- 24 FondNet - en ny tjänst från SalusAnsvar
- 26 Förbundsinfo