

Visste du at..

Written by Malu

Thursday, 18 June 2009 21:14 - Last Updated Wednesday, 06 January 2010 22:56



VISSTE DU AT..

- 20 minutters massasje i fem dager etter en større operasjon hadde bedre smertestillende effekt enn smertestillende piller?

- vi hver dag mister 100.000 hjerneceller? Trøst deg med at du har 100 milliarder å ta av og at det stadig dannes nye hjerneceller.

Visste du at..

Written by Malu

Thursday, 18 June 2009 21:14 - Last Updated Wednesday, 06 January 2010 22:56

- kvinner har 20% større sannsynlighet for å lide av søvnproblemer enn menn?

- det har skjedd en positiv utvikling i forhold til fettinntaket vårt de siste 30 årene. På midten av 1970-tallet fikk hver av oss i seg 115 gram fett hver dag. I 2004 var tallet redusert til 86 gram pr person. Nedgangen skyldes først og fremst at vi bruker mindre margarin, og velger magrere melketyper og lettmargin.

- du kan kutte risikoen for slag med 63% dersom du løper mellom 20 og 40 minutter i uken?

- jo mer du fokuserer på de positive sidene ved livet ditt, desto bedre får du det. Dyrk interesser, bryt rutinene og gjør noen forandringer som gjør dagen morsommere!

Visste du at..

Written by Malu

Thursday, 18 June 2009 21:14 - Last Updated Wednesday, 06 January 2010 22:56
