

Arbetsblad – Kurs 4: Vatten, cellhälsa & energi

Modul 3 – Cellhälsa – där livet börjar

Skriv ner dina tankar

1. Vad lärde du dig om kroppens celler i den här modulen?
2. Vad överraskade dig mest?
3. Vilka dagliga vanor tror du hjälper dina celler mest?
4. Finns det någon vana du vill utveckla?

Mina cellvänliga vanor

- ☐ Dricker vatten regelbundet
- ☐ Äter en varierad kost
- ☐ Rör på mig varje vecka
- ☐ Prioriterar sömn
- ☐ Tar pauser för återhämtning
- ☐ Hanterar stress på ett hälsosamt sätt
- ☐ Jag vill utveckla fler goda vanor

Reflektionsfrågor

- Vad betyder cellhälsa för dig efter dagens modul?
- Hur hänger vatten, kost, sömn och rörelse ihop?
- Vilken vana tror du har störst betydelse för ditt välmående?
- Vad vill du börja förändra redan idag?

Praktisk övning – Veckans utmaning

Under de kommande tre dagarna ska du välja en vana som stödjer dina cellers hälsa. Exempel: drick vatten regelbundet, lägg till en extra grönsak, ta en promenad, prioritera sömn eller avsätt tid för återhämtning. Skriv ner vad du gjorde, hur det kändes och om du vill fortsätta med vanan.

Kom ihåg

God hälsa byggs inte på en enda vana. Den skapas genom många små val som tillsammans ger kroppens celler de bästa förutsättningarna att fungera varje dag.

- Martha Tavaréz