



PRO LIVSSTIL



Ta hand om din hälsa!

Med hälso- och livsstilsverktyget PRO Livsstil stimuleras du till nya tankar och konkreta steg som hjälper dig att få in den senaste forskningen om hälsa och livsstil i din vardag. Studier med cirka 3000 deltagare vid Göteborgs och Lunds universitet har visat att de som använder verktyget regelbundet får lägre blodtryck och blodsocker, bättre kondition, mindre smärta och högre allmänt välmående. Som medlem i PRO erbjuds du verktyget utan kostnad (värde 2 500 kr).

PRO Livsstil innehåller övningar och ett stort bibliotek av texter, skrivna av läkare och forskare, som ger dig stöd och tips för hur du kan påverka ditt mående och din hälsa i positiv riktning. Verktyget utgår från den senaste forskningen och använder öppna frågor för att sporra dig att tillämpa kunskapen på ett personligt sätt i din vardag och lättare förebygga och hantera livsstilssjukdomar. Du får se hur inställningen till mat och motion, stress och livsbalans, existentiella frågor och relationer, hänger samman och påverkar hälsan på ett genomgripande sätt. Verktyget har utvärderats i forskningsstudier, och många beskriver hur det har förändrat hur de ser på sig själva och sin hälsa, vilket inte bara påverkat deras levnadsvanor utan även deras grundläggande livsinställning.

KOM IGÅNG MED PRO LIVSSTIL:

- PRO Livsstil är enkelt att använda via din dator, läsplatta eller smarta telefon. Läs mer om verktyget på www.pro.se/livsstil.
- Du skapar ett konto genom att gå in på adressen <https://pro.priushealth.org>. Klicka där på alternativet Skapa din profil.
- Du skapar ditt personliga konto genom att ange din e-postadress och sen väljer ditt eget användarnamn och lösenord. Registreringskoden är pro-livsstil.
- Vi hoppas att du skall känna dig varmt välkommen och få mycket glädje av PRO Livsstil!

PRO