Specifika val i samband med nyckelfaktorer

● öka
● minska

FRISKA ARTÄRER

TRIGLYSERIDER I BLODET

- Feta fiskar
- Viktkontroll
- Uthållighetsmotion
- Socker och vitt spannmål
- Alkohol
- Hårda fetter

BLODSOCKER

- Fiber
- Mjuka fetter
- Viktkontroll
- Uthållighetsmotion
- Styrketräning
- Socker och vitt spannmål

BLODTRYCK

- Grönsaker
- Viktkontroll
- Uthållighetsmotion
- Styrketräning
- Salt
- Tobak
- Alkohol

BLODETS LDL-KOLESTEROL

- Mjuka fetter
- Fiber
- Stanol/steroltillsats
- Viktkontroll
- Uthållighetsmotion
- Hårda fetter
- Kolesterol i maten

MIDJEMÅTT

- Regelbundna måltider
- Rimlig portionsstorlek
- Grönsaker
- Uthållighetsmotion
- Styrketräning
- Söta mellanmål och drycker
- Dolt fett
- Alkohol

BLODETS HDL-KOLESTEROL

- Mjuka fetter
- Fiber
- Viktkontroll
- Uthållighetsmotion
- Tobak

ÖVRIGA VIKTIGA NYCKELFAKTORER

- Lämplig balans mellan arbete och vila
- Tobak
- För mycket stress