

Oppgave A | Hvert menneske kan bidra til å bedre sin egen helse og dette kan UNK på flere måter . Samtidig er det viktig å huske at et menneske er også et UNK og at det finnes ikke noen UNK for alle . UNK helse for de alle fleste vil være et resultat av en UNK av hvordan man lever i dag og hvor UNK UNK ligger . Å endre UNK har visst seg å være vanskelig for mange . Et eksempel på dette er UNK holdning til bruk av UNK og alkohol . Selv om det er UNK UNK at både UNK og UNK reduserer både UNK og UNK velger mange å fortsette å bruke de daglig . Hvis vi tar UNK i vårt vestlige samfunnet er det å ikke røyke sentralt i et hvert forsøk for med å bedre egen helse . Et annet viktig UNK er hva vi spiser og ikke minst hvor mye . En diet med et større UNK av frukt og grønnsaker er en av de mest UNK av UNK i alle UNK UNK . UNK innen UNK har i økende grad UNK om på UNK av mosjon i forholdet til både fysiske og psykiske helse . Det er kosthold og mosjon som bør stå mest sentralt hvis en skal ta vare på egen helse . Men det er også viktig å UNK over de sosiale UNK en har , arbeidsledigheten over lang tid for eksempel er ikke en situasjon som bidrar til bedre UNK over UNK Den UNK UNK av UNK UNK i befolkningen har lenge vært brukt som et mål for UNK . Hvis en mann kunne forvente å leve til 50 år i et UNK land mens den tilsvarende UNK UNK var UNK år i Norge var UNK at en