



### KRAM - Kost, Rygning, Alkohol, Motion

Er du sund nok? Lav et lille KRAM sundhedstjek. Læs KRAM pixibogen – tjek rødt link herunder – og gå godt i gang.

[Læs 77 gode råd om Kost, Rygning, Alkohol, Motion](#) – i folderen der blev lavet af Dansk Arbejder Idrætsforbund og Danmarks Idræts-Forbund som opfølgning på KRAM-undersøgelsen (læs mere herunder).

Det er 77 gode, let forståelige og meget anvendelige råd til forbedringer af daglige vaner for dig og din familie.

KRAM-undersøgelsen (KRAM står for Kost, Rygning, Alkohol og Motion) er en af de største samlede undersøgelser der har været af danskernes sundhed.

Netop tobaksrygning, fysisk inaktivitet, dårlig kost og et stort alkoholforbrug er de livsstilsfaktorer, der har størst betydning for de tilfælde af alvorlig sygdom og for tidlig død, der ses i Danmark.

Undersøgelsen blev gennemført i 2007-2008 i 13 af landets kommuner og bestod af en spørgeskemaundersøgelse, en undersøgelse ved KRAM-bussen og lokale sundhedsfremme- og forebyggelsesaktiviteter.

Formålet var at kortlægge danskernes sundhed for at forbedre det videnskabelige grundlag og styrke forebyggelsesindsatsen i kommunerne. Du kan læse mere om undersøgelsen på:

<http://www.kram-undersogelsen.dk>

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønne | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 