



Faculty of Health, Science and Technology  
Public Health Science

## Course Reading

### Living habits - physiology and health

Valid from 01/15/2024

**Course Code:** FHGLH1  
**Course Title:** Living habits - physiology and health  
**Credits:** 15  
**Degree Level:** Undergraduate level

---

#### Books

Aldskogius, Håkan & Rydqvist, Bo (2018). *Den friska människan: anatomi och fysiologi* (1 ed.). Stockholm: Liber

Berg, Christina; Ellegård, Lars & Larsson, Christel (2021). *Näringslära för högskolan* (7 ed.). Stockholm: Liber

Rössner, Stephan; Egger, Garry & Binns Andrew (2014). *Levnadsvanor: en klinisk handbok*. Lund: Studentlitteratur

#### Web resources

Folkhälsomyndigheten (2021). Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande: Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande

#### Reference material

Socialstyrelsen (2018). *Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor: Stöd för styrning och ledning*

Världshälsoorganisationen (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*

Vetenskapliga artiklar och ytterligare referenslitteratur tillkommer

---

Approved by the Faculty Board of Health, Science and Technology 11/30/2023