



Faculty of Health, Science and Technology  
Public Health Science

## Course Reading

### Living habits - physiology and health

Valid from 01/20/2025

**Course Code:** FHGLH1

**Course Title:** Living habits - physiology and health

**Credits:** 15

**Degree Level:** Undergraduate level

---

#### Books

Bengtsson, Maria & Lundström, Ulla (2022). *Anatomi och fysiologi 2* (Senaste upplagan). Malmö: Gleerups Utbildning AB

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, webresurser och ytterligare referenslitteratur tillkommer

---

Approved by the Faculty Board of Health, Science and Technology 08/30/2024