



Faculty of Health, Science and Technology
Public Health Science

Course Reading

Living habits - physiology and health

Valid from 01/19/2026

Course Code: FHGLH1

Course Title: Living habits - physiology and health

Credits: 15

Degree Level: Undergraduate level

Books

Christensen, R. & Ohlsén, K. (2025). *Anatomi och fysiologi: nivå 1B* (Senaste upplagan). Stockholm: Sanoma Utbildning

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 11/13/2025