



Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap  
Folkhälsovetenskap

# Litteraturlista

## Levnadsvanor - fysiologi och hälsa

Gäller från och med 15 jan 2024

**Kurskod:** FHGLH1  
**Kursens benämning:** Levnadsvanor - fysiologi och hälsa  
**Högskolepoäng:** 15  
**Utbildningsnivå:** Grundnivå

---

### Böcker

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

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

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

### Webbresurser

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

### Referensmaterial

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

---

Fastställd av Fakultetsnämnden vid Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap 30  
nov 2023