



Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap
Folkhälsovetenskap

Litteraturlista

Levnadsvanor - fysiologi och hälsa

Gäller från och med 19 jan 2026

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

Böcker

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

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, webbresurser och ytterligare referenslitteratur tillkommer

Fastställd av Fakultetsnämnden vid Fakulteten för hälsa, natur- och teknikvetenskap 13 nov 2025