




## För livets alla:

-  Avkoppling +
-  Sömn
-  Rörelse
-  Hobbies +
-  Fokus
-  Relationer

**+Hobbies**

**+Avkoppling**



Levla upp din psykiska hälsa  
[UMO.se/mabrahjalpen](https://umo.se/mabrahjalpen)

Region Uppsala  
i samarbete med:

