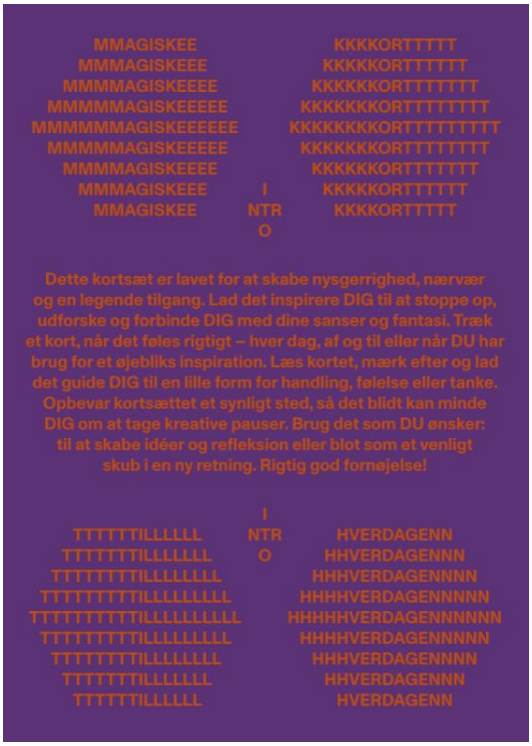
Magiske kort til hverdagen

Denne information er til dig, der har modtaget et kortsæt som en del af Px7-projektet.

Dette kortsæt er lavet for at skabe nysgerrighed, nærvær og en legende tilgang. Lad det inspirere dig til at stoppe op, udforske og forbinde dig med dine sanser og fantasi. Træk et kort, når det føles rigtigt – hver dag, af og til eller når du har brug for et øjebliks inspiration. Læs kortet, mærk efter og lad det guide dig til en lille form for handling, følelse eller tanke.



Opbevar kortsættet et synligt sted, så det blidt kan minde dig om at tage kreative pauser. Brug det som du ønsker: til at skabe idéer og refleksion eller blot som et venligt skub i en ny retning.

Rigtig god fornøjelse!



Litteraturliste

Den følgende liste indeholder læsemateriale om de temaer, der udforskes i de magiske kort til hverdagen. Udforsk videnskabelige artikler, offentlige rapporter og meget mere.

Vi ønsker dig en god og inspirerende læseoplevelse!

Krop og sjæl

Kort	Litteratur
1	Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, *30*(2), 272–283. https://doi.org/10.1017/S0954422417000154
2	Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. (Rev. and updated ed.) New York: Bantam Books.
3-4	Hussain, M., Keyte, R., Kalika, E., & Mantzios, M. (2025). Exploring the interplay between mindful eating and self-compassion: insights from three empirical studies and future directions for research. *Frontiers in Psychology*, 16, 1545056. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1545056
5	Naturskyddsföreningen. (2021). *Välj bland frukt och grönsaker i säsong.* [Hämtad 2025-12-18, från https://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/valj-bland-sasongens-godsaker/] Forbrugerrådet Tænk (2024). *Vælg danske frugter og grøntsager i sæson*. [Hentet 2025-10-16, fra https://taenk.dk/forbrugerliv/mad-og-indkoeb/vaelg-danske-frugter-og-groentsager-i-saeson]
6	Menigoz, W., Latz, T. T., Ely, R. A., Kamei, C., Melvin, G., & Sinatra, D. (2020). Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. *Explore* (New York, N.Y.), 16(3), 152–160. https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.10.005

7	Herz R. (2012) Odor memory and the special role of associative learning. In Zucco, G., Herz, R., & Schaal, B. (red.). *Olfactory cognition: from perception and memory to environmental odours and neuroscience* (1st ed.). John Benjamins Pub. Co. https://doi.org/10.1075/aicr.85
8	Punzi, E. & Stålheim, J. (2025). *Kreativ verkstad i psykiatrisk öppenvård – en möjlighet att arbeta utifrån patientens fokus*. Kulturförvaltningen, Region Stockholm. ISBN: 978-91-990183-0-0 [Hämtad 2025-10-30, från https://www.regionstockholm.se/496e3d/siteassets/kultur/publikationer/rapport-kreativ-verkstad-i-psykiatrisk-oppenvard.pdf]

Mad som medicin

Kort	Litteratur
9	Silva, S., Costa, E. M., Veiga, M., Morais, R. M., Calhau, C., & Pintado, M. (2018). Health promoting properties of blueberries: a review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(2), 181–200. https://doi.org/10.1080/10408398.2018.1518895 Winberg. (2025-05-30*). Därför är blåbär så nyttiga – och receptet på världens godaste paj.* Parkinson Skåne. [Hämtad från https://aps.parkinsonskane.se/2025/05/30/darfor-ar-blabar-sa-nyttiga-och-receptet-pa-varldens-godaste-paj/]
10	The Danish Veterinary and Food Administration (DVFA) highlighted the updated dietary guidelines (2022) with a humorous campaign song. Fødevarestyrelsens kampagnesang: ”Hvad f**k er en baelgfrugt” Nordiska ministerrådet. (2023). *Nordic Nutrition Recommendations 2023: integrating environmental aspects*. Nordic Council of Ministers.
11	Svenska livsmedelsverket. (2025). *Vatten*. [Hämtad 2025-10-30, från https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/vatten/] Fødevarestyrelsen. (2025) Sluk tørsten i vand. [Hentet 2025-12-18, fra https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/sluk-toersten-i-vand]
12	Svenska livsmedelsverket. (2025). *Den grönare Matcirkeln*. [Hämtad 2025-10-30, från https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/matcirkeln/] Fødevarestyrelsen. (2025). Kostrådscirklen. [Hentet 2025-12-18, fra https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/kostraadscirklen]

13	Svenska livsmedelsverket. (2025). *Kostråd för vuxna – Grönsaker, frukt & bär.* [Hämtad 2025-10-30, från https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna/gronsaker-frukt-och-bar/] Fødevarestyrelsen. (2025). *Spis flere grøntsager og frugter*. [Hentet 2025-12-18, fra https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/om-de-officielle-kostraad/spis-flere-groentsager-og-frugter]
14	Miquel-Kergoat, S., Azais-Braesco, V., Burton-Freeman, B., & Hetherington, M. M. (2015). Effects of chewing on appetite, food intake and gut hormones: A systematic review and meta-analysis. *Physiology & Behavior*, *151*, 88–96. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.07.017
15	Farahani, M. A., Afsargharehbagh, R., Marandi, F., Moradi, M., Hashemi, S.-M., Moghadam, M. P., & Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on cancer complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, *47*(NA), Article 102169. https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.003
16	Day, L., & Golding, M. (2019). Food Structure, Rheology, and Texture. In *Encyclopedia of Food Chemistry* (pp. 125–129). Elsevier Inc. https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100596-5.03412-0

Hverdagsglæde

Kort	Litteratur
17, 18, 19, 20, 23	Kerry, N., Chhabra, R., & Clifton, J. (2023). Being Thankful for What You Have: A Systematic Review of Evidence for the Effect of Gratitude on Life Satisfaction. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*, 4799–4816. https://doi.org/10.2147/PRBM.S372432 Bono, G., Emmons, R. A., & Mccullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In *Positive Psychology in Practice* (pp. 464–481). https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29
21	Daykin, N., Mansfield, L., Meads, C., Julier, G., Tomlinson, A., Payne, A., Grigsby Duffy, L., Lane, J., D'Innocenzo, G., Burnett, A., Kay, T., Dolan, P., Testoni, S., & Victor, C. (2018). What works for wellbeing? A systematic review of wellbeing outcomes for music and singing in adults. *Perspectives in Public Health*, 138(1), 39–46. https://doi.org/10.1177/1757913917740391
22	Basso, J. C., & Suzuki, W. A. (2017). The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review. *Brain Plasticity (Amsterdam, Netherlands)*, *2*(2), 127–152. https://doi.org/10.3233/BPL-160040

24	Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen. (2024). *Fysisk aktivitet som medicin vid Cancer.* [Broscyr]. [Hämtad 2025-11-14, från https://mellanarkiv-offentlig.vgregion.se/alfresco/s/archive/stream/public/v1/source/available/sofia/rhs5818-1875176193-2693/native/FaR-diagnosblad-Cancer.pdf]
25	Nylander, L. (17 oktober 2017). *Morgonljus får oss att må bättre.* Forskning.se [Hämtad 2025-11-14, från https://www.forskning.se/2017/10/25/morgonljus-far-oss-att-ma-battre/]
26	Folkhälsomyndigheten. (2024). *Kulturens betydelse för hälsa och välbefinnande – En sammanfattning av en kartläggande litteraturöversikt* (24010). Folkhälsomyndigheten. [Hämtad 2025-11-14, från https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/k/kulturens-betydelse-for-halsa-och-valbefinnande-/]

Fælleskab

Kort	Litteratur
27-30	Folkhälsomyndigheten. (2024). *Sociala relationer är viktiga för vår psykiska hälsa.* [Hämtad 2025-11-14, från https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/nara-relationer/] Folkhälsomyndigheten. (2025). *Ensamhet – och hur du kan bryta den.* [Hämtad 2025-11-14, från https://dinpsykiskahalsa.se/artiklar/nar-livet-kanns-jobbigt/ensamhet/] Dansk Selskab for Folkesundhed. (2018). *GPS om ensomhed: God praksis i folkesundhed*. [Hentet 2025-12-18, fra https://www.danskselskabforfolkesundhed.dk/media/wafgrlk4/dsff-gps-ensomhed_final.pdf] Sundhedsstyrelsen. (2025). *Ensomhed*. [Hentet 2025-12-18, fra https://www.sst.dk/aeldrepleje/temaer/ensomhed]