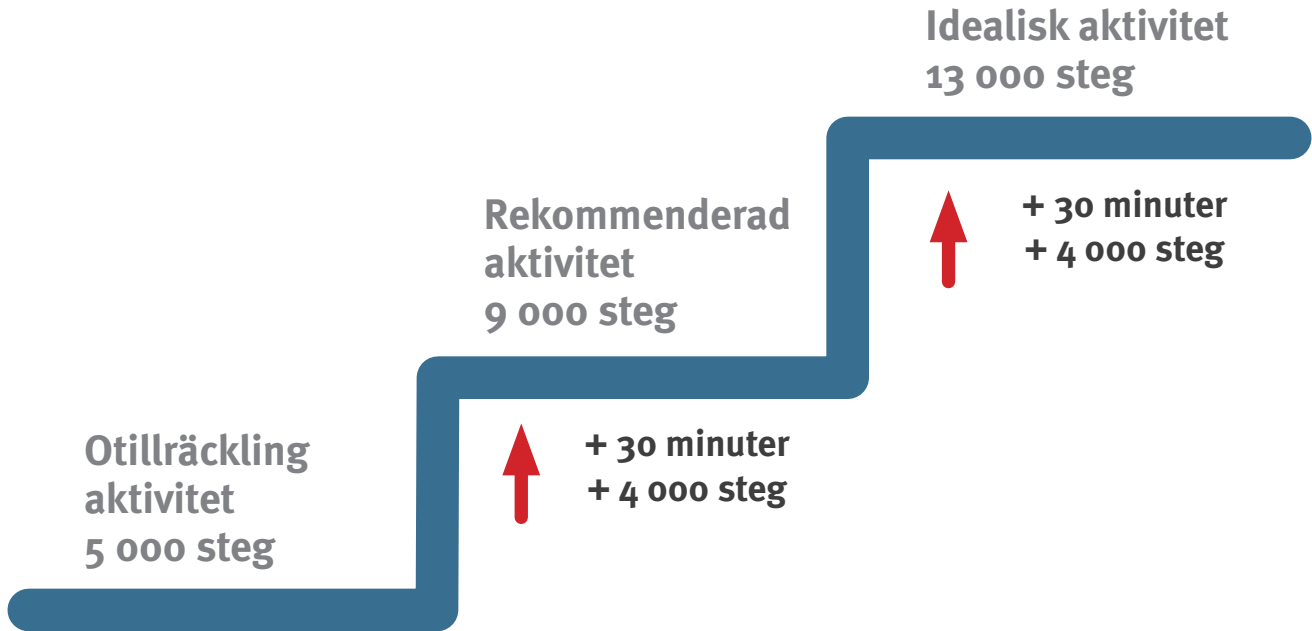


# Trappsteg för god hälsokondition



Utförande av dagliga sysslor/uppgifter  
samlar ca 2 000 – 5 000 steg