



GENOM ATT RÖRA PÅ DIG KAN DU GENAST MÅ BÄTTRE.

Ditt humör förbättras.
Dina tankar skärps.
Din känsla av stress minskar.
Du sover bättre.

GENOM ATT RÖRA PÅ DIG TILLRÄCKLIG KAN DU FÅ FLERA FRISKA LEVNADSÅR.

Motion och rörelse förebygger, behandlar och stöder rehabilitering av många sjukdomar, som t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen samt vissa former av cancer.

Rör på dig på ditt sätt. Varje dag.

HÄLSA GENOM RÖRELSE

– ett steg i taget





VARDAGEN ERBJUDER MÅNGA MÖJLIGHETER TILL RÖRELSE

Lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt

All rörelse lönar sig: hushållssysslor, butiksbesök och andra vardagliga aktiviteter. Blodsocker- och fettvärden förbättras, lederna upprätthåller sin rörlighet, blodcirkulationen ökar och du blir piggare.

Pauser i stillasittandet alltid då du kan

Lätt vardagsrörelse aktiverar musklerna, minskar belastningen på kroppen och främjar hälsan i stöd- och rörelseorganen.

Tillräckligt med återhämtande sömn

Det lönar sig att prioritera sömnen. När du sover struktureras dina tankar och du återhämtar dig från dagens belastning. När du vaknar pigg, vet du att du sovit tillräckligt.



HUR MYCKET ÄR DET BRA ATT RÖRA PÅ SIG?

Några minuter per gång räcker.

Rask motion för hälsans skull

All rörelse som höjer pulsen är bra.

Minst 2 h 30 min per vecka

> Rörelsen är rask när du kan prata trots att du blir andfådd.

ELLER

Ansträngande motion för bättre kondition

Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.

Minst 1 h 15 min per vecka

> Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata på grund av andfåddhet.

DESSUTOM Muskelstyrka och rörelsekontroll som stöd för funktionsförmågan

Belasta stora muskelgrupper och utmana balansen mer än vanligt.

Välj ditt eget sätt: gå i trappor, tungt gårdsarbete, motion i grupp, gym, bollspel.

Minst 2 ggr per vecka

Hälsa genom rörelse – ett steg i taget

#hälsagenomrörelse #motionsrekommendation