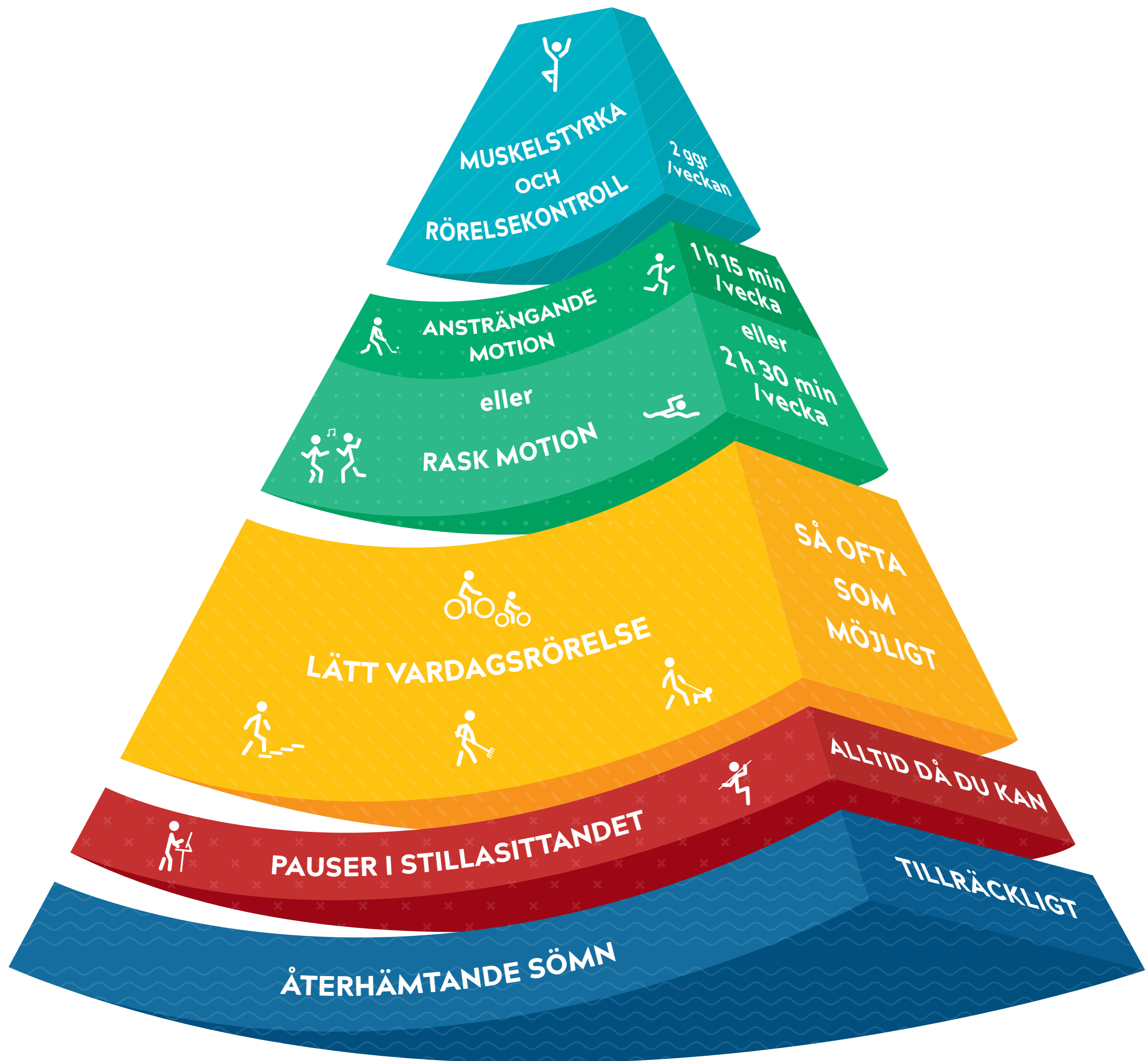


# HÄLSA GENOM RÖRELSE

## – ett steg i taget



Motionsrekommendation per vecka för 18-64-åringar

**Rör på dig på ditt sätt.  
Varje dag.**