

RASK OCH ANSTRÄNGANDE FYSISK AKTIVITET MINST EN TIMME PER DAG

Rekommendation om fysisk aktivitet för barn och unga i åldern 7-17 år



HÅLL DIG PIGG OCH AKTIV
Undvik långa stunder av stillasittande och ta pauser i sittandet.



FÖRBÄTTRA UTHÅLLIGHETEN
Höj pulsen och bli andfådd.
3 ggr i veckan



STÄRK MUSKLERNA OCH SKELETTET
Jobba på vigheten, balansen och spänsten.
3 ggr i veckan

ÖKA VÄLBEFINNANDET
Rör på dig alltid när du kan. Komplettera dina idrottshobbyer med en aktiv vardag.



ÅTERHÄMTA DIG FRÅN DAGENS AKTIVITETER
Sov tillräckligt. Ge hjärnan tid att strukturera tankar och att bygga upp nytt.

