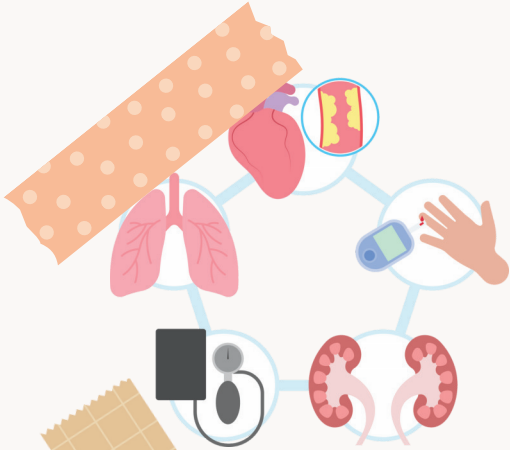
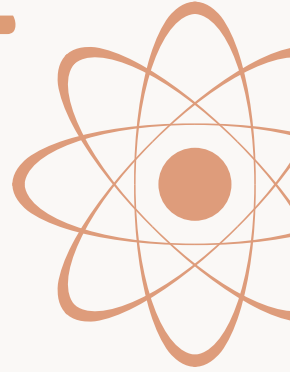




FYSISK AKTIVITET



Hvad er fysisk aktivitet

Omfatter alle fysiske bevægelser, der resulterer i energiforbrug, såsom løb, cykling og enhver bevægelse i hverdagen

Hvad er fordelene ved at være fysisk aktiv

- Sund kropsvægt
- Fremme af mental sundhed
- Forbedret livskvalitet
- Styrkelse af muskler og knoglesundhed
- Forbedret koncentration
- Bedre søvnkvalitet

Sådan øger du den fysiske aktivitet

- På samfundsniveau
- Gennem skole- og ungdomsuddannelser
- Ved hjælp af social støtte, fx i form af aktivitetsgrupper
- Gennem individuel støtte

