

Du kan prova att stå upp och jobba
eller att gå runt när du pratar i telefon.

Alla sätt som gör att du rör på dig
är bra för att du ska må bra
och hålla dig frisk.

Rör på dig och må bra

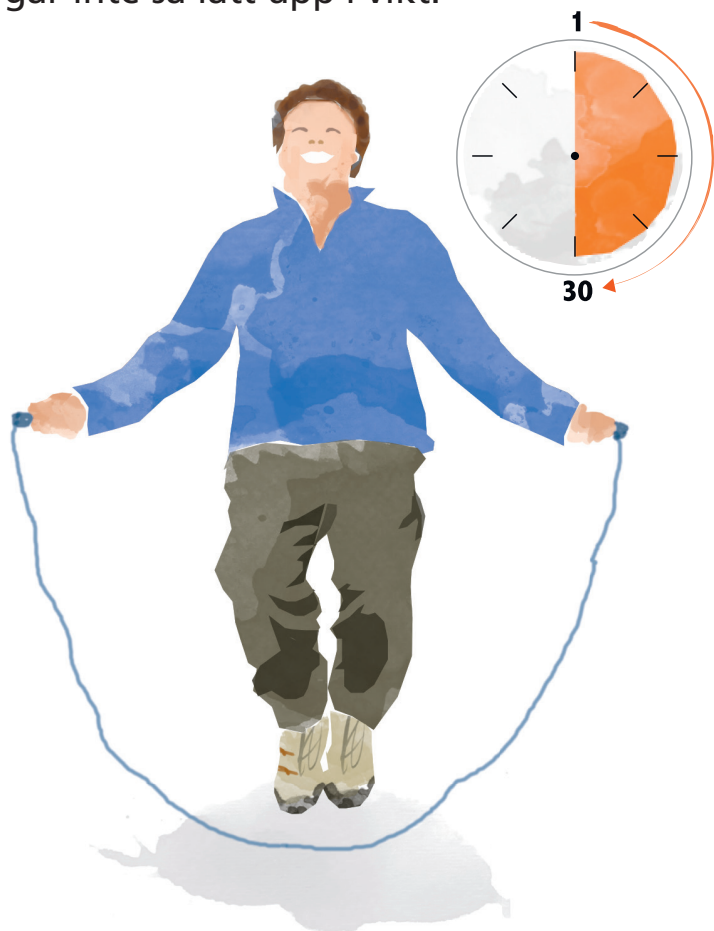
Äta och må bra



Rör på dig!

Det är bäst för kroppen
om du rör på dig
30 minuter eller mer varje dag.

Genom att du rör på dig
blir du piggare, starkare och friskare.
Din kropp mår bättre
och du går inte så lätt upp i vikt.



Du kan röra på dig på olika sätt

Du kan städa
eller gå till affären när du ska handla.
Du kan cykla, dansa eller sporta.
Du kan promenera i naturen,
göra gympa
eller gå upp för trapporna.



Läs mer