

De som är
minst fysiskt
aktiva är de
som har **mest**
att vinna

Rörelse

- 30 minuter om dagen ger dig en hälsovinst

Människan är gjord för rörelse

För våra förfäder, som var jägare och samlare, var rörelse en förutsättning för att överleva. För att spara energi var det viktigt att vila vid de tillfällen som gavs. Idag lever många ett stillasittande liv både på arbetet och hemma. Kroppens behov av rörelse finns fortfarande kvar. För att må bra till kropp och själ behöver vi ge oss tid för rörelse.

Vardagsmotion är ett enkelt sätt att må bra

Vardagsmotion i minst 30 minuter per dag ger din kropp en bra grund. Du ska röra på dig så att du blir varm i kroppen och känner hjärtat slå, men fortfarande kan prata ganska obehindrat. Om du vill kan du dela in tiden i kortare pass om tio minuter.

Tänk på att dagarna också kan innehålla smygmotion; som till exempel när du spelar boll med barnen, arbetar i trädgården eller tar trappan istället för hissen.

Om du sitter mycket om dagarna kan du också öka din hälsa genom korta bensträckare, helst var trettionde minut.

Den bästa rörelsen är den som blir av

Det finns många olika sätt att röra på sig och det är aldrig för sent att börja. Det viktiga är att du hittar något som du tycker är roligt och lustfyllt. Bege dig ut på en rask promenad eller ta reda på vad de lokala idrottsföreningarna har att erbjuda och besök dem.

! Har du möjlighet, så ta cykeln eller promenera till och från arbetet/skolan.

Vad vinner du på att öka din dagliga rörelse?

- ✓ Hela du blir starkare och smidigare
- ✓ Hjärtat blir en effektivare pump
- ✓ Du orkar mer
- ✓ Det goda kolesterolet ökar
- ✓ Din ämnesomsättning ökar
- ✓ Du får lättare att hålla vikten
- ✓ Du minskar risken för benbrott
- ✓ Du somnar lättare
- ✓ Själen mår bättre
- ✓ Värk lindras
- ✓ Rörelse är en friskfaktor som minskar risken att drabbas av till exempel åldersdiabetes, högt blodtryck och depression

"De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom" (Edward Stanley)