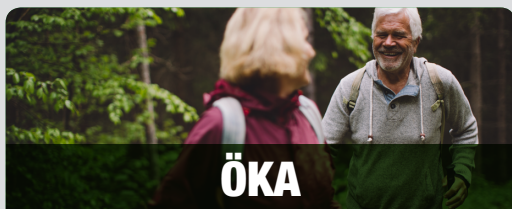


Hitta *ditt* sätt

att öka fysisk aktivitet
och minska stillasittande
för bättre hälsa



ÖKA

Vardagsmotion

Minst 150 minuter i veckan. Exempelvis rask promenad 20-30 minuter dagligen (minst 10 min åt gången)

Pulshöjande träning

- Intensivare konditionsträning efter förmåga
- Styrka – belasta musklerna minst två gånger i veckan

Rörelse i vardagen

- Gå/rulla
- Stå



BYT

Rulltrappa/Hiss → Trappa

Bil/buss →

Cykel
Promenad
Allmänna
kommunikationer

Sitta på arbetet → Stå vid skrivbordet



BEGRÄNSA

Stillasittande tid

- Sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck
- Ta regelbundna "bensträckare"
- Pausgympa

Tv-tittandet

Skärmtid

KÄLLA: REGION NORRBOTTEN



HFS

Nätverket Hälsofrämjande hälso- och sjukvård

vecka

Mina delmål
den här veckan:

Vardagsaktiviteter (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hård intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
Summa minuter			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		