

# Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, vuxna

Förbättrar självkänslan

Minskar smärta

Förbättrar styrka

Förbättrar  
koncentrationsförmågan

Minskar oro och  
nedstämdhet

Sänker  
blodsockret

Förbättrar balansen

Ger ökad  
livskvalitet

Sänker blodtrycket

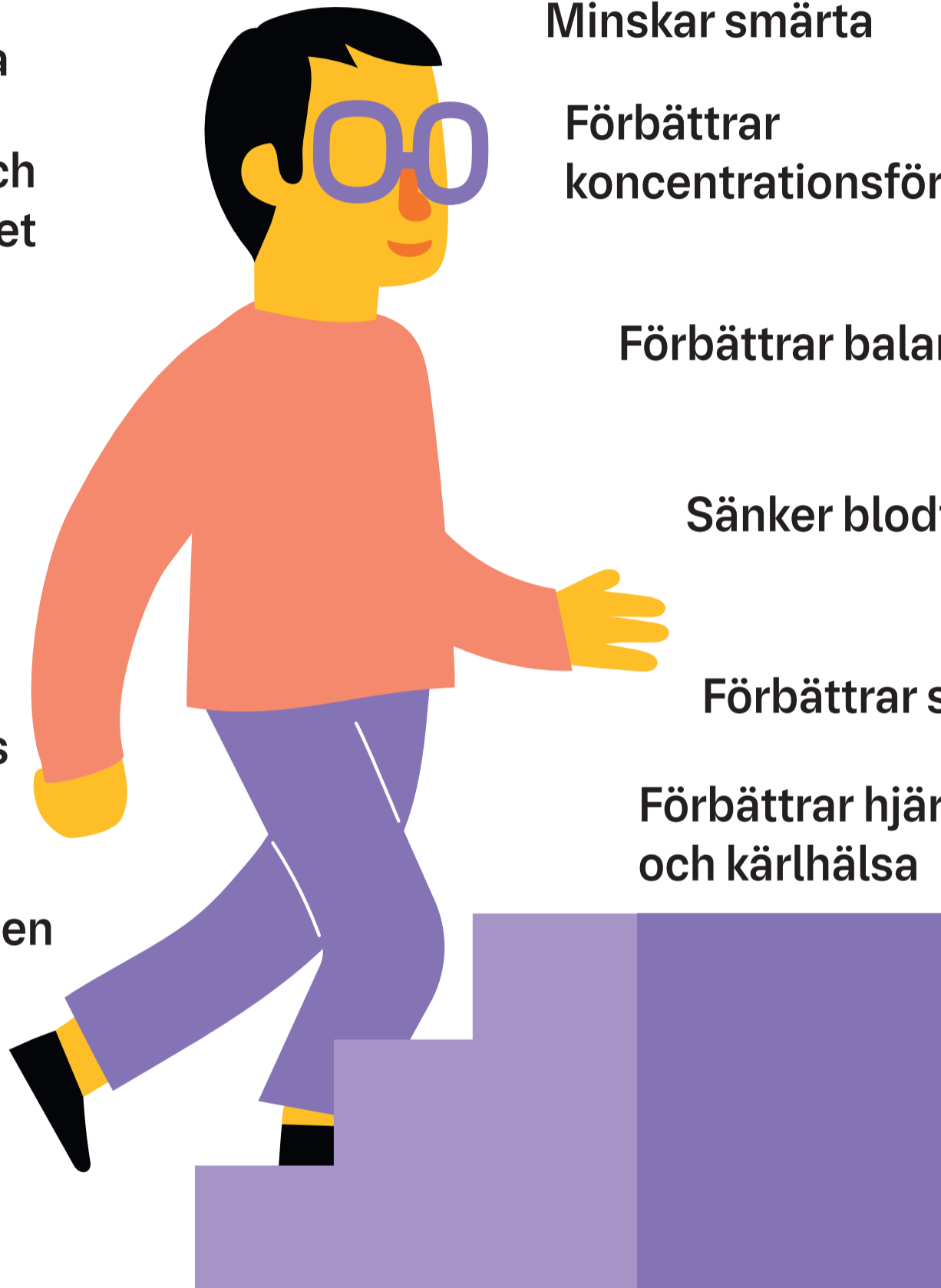
Minskar stress

Förbättrar sömnen

Förbättrar hjärt-  
och kärhälsa

Förbättrar konditionen

Stärker skelettet



## All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. All rörelse räknas! Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltså bättre att göra lite än inget alls.

Referens: FYSS 2021, Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.

