



Fysisk aktivitet som medicin

Du kan själv påverka din hälsa med hjälp av fysisk aktivitet.



**Fysisk aktivitet kan vara en del i din behandling
och minska behovet av läkemedel.**

Du kan få fysisk aktivitet på recept, FaR.

Prata med din vårdgivare!

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.

