

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet, barn och unga



All rörelse räknas!

Regelbunden fysisk aktivitet ger goda hälsoeffekter både mentalt och fysiskt. Även en liten ökning av fysisk aktivitet har effekter på hälsan, det är alltså bättre att göra lite än inget alls. Prata med din vårdgivare eller skolsköterska om du vill ha stöd för att komma igång.

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

