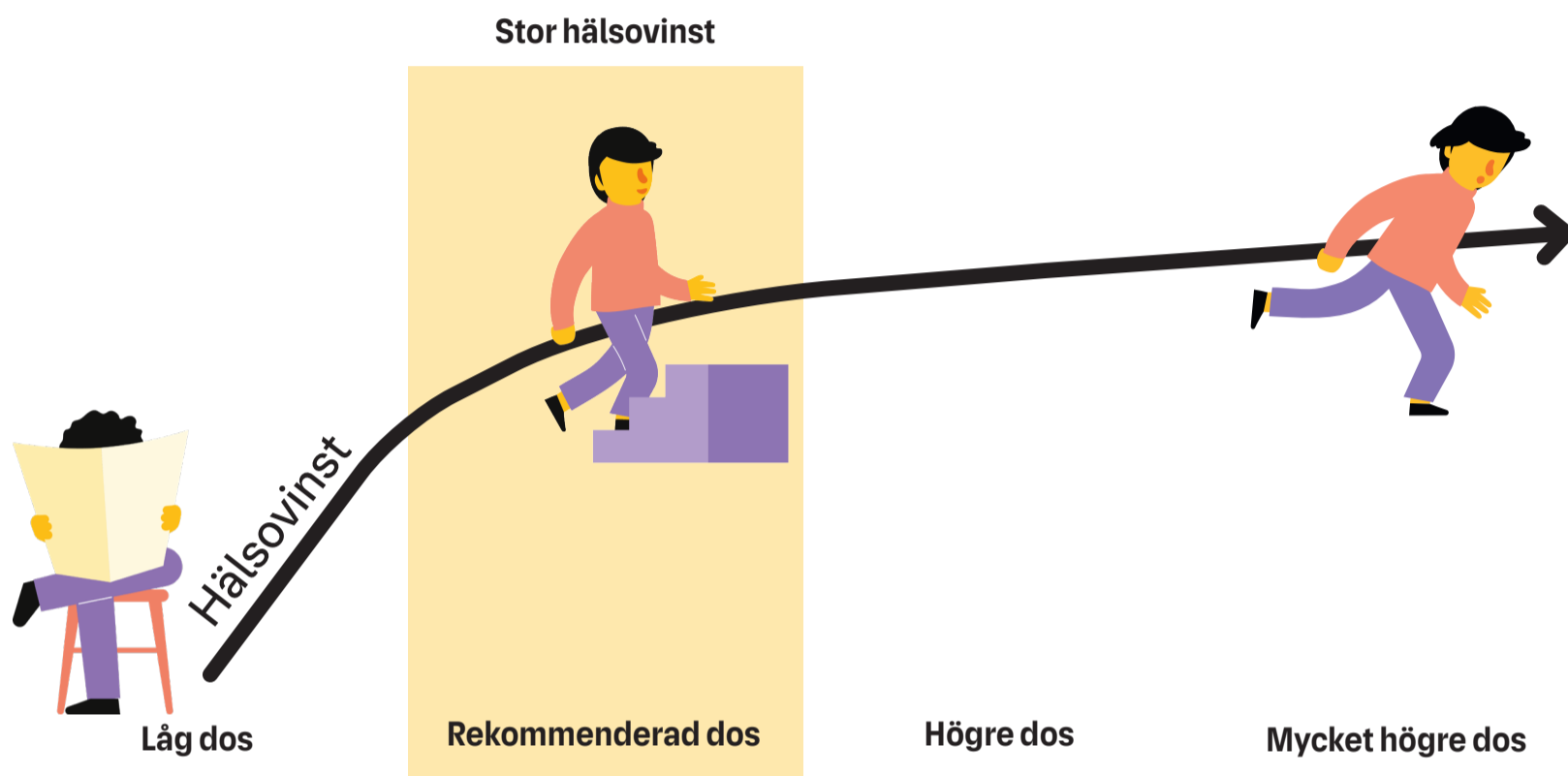


# Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

All rörelse räknas!

Regelbunden vardagsrörelse ger större effekt på kropp och hälsa än vad vi tidigare har trott. Den som rör sig minst har mest att vinna på att röra sig mer. Med tillägg av mer ansträngande aktivitet några gånger i veckan sker ökade hälsoeffekter.



Bilden visar sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa.

## Hur mycket rörelse behöver vi?



Hur ser förhållandet mellan aktivitetspyramidens olika delar ut i ditt liv?  
Hitta ditt sätt till rörelse i någon form varje dag.



Rörelseguiden  
Inspiration till mer rörelse  
[vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden)