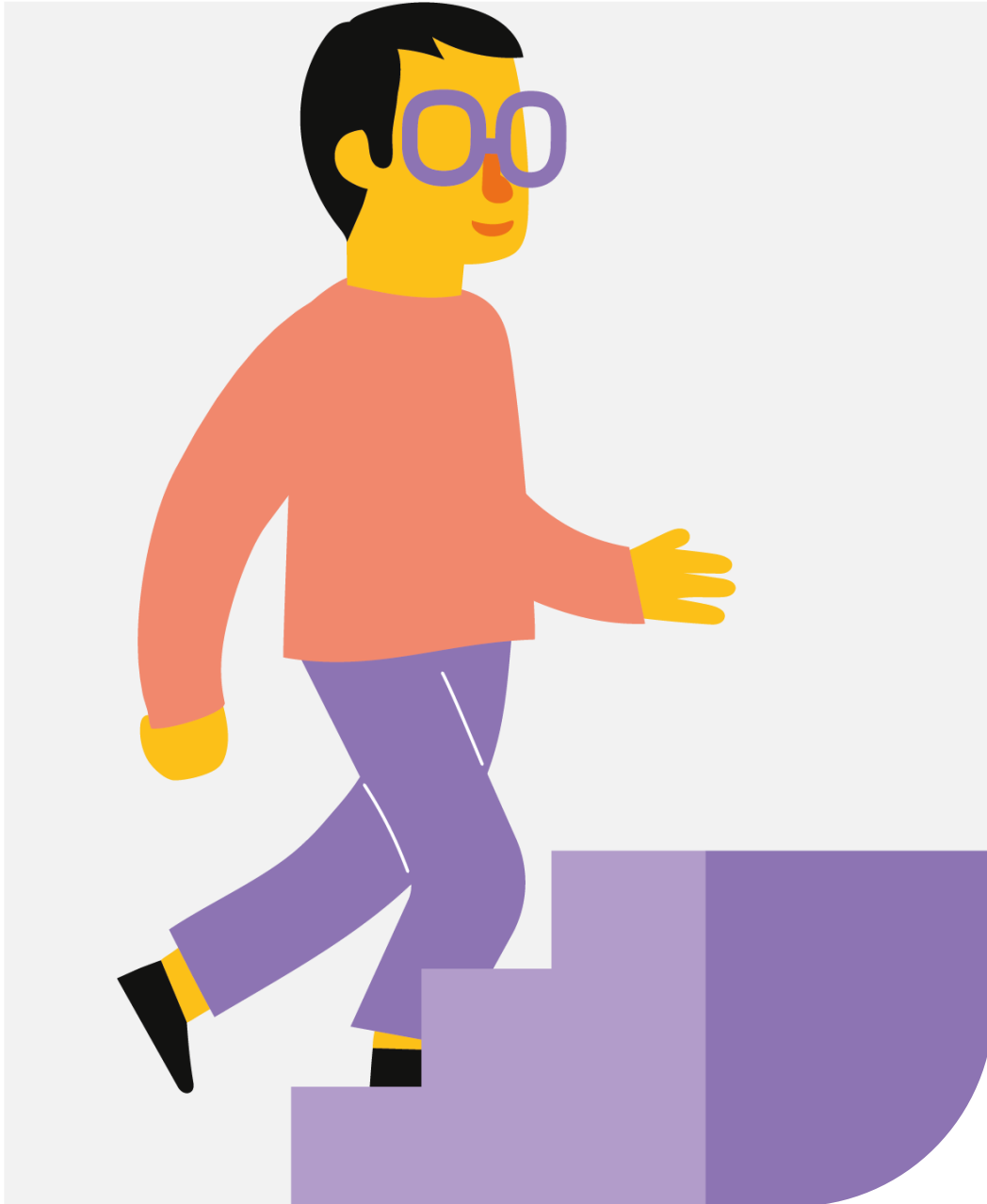


# All rörelse räknas!

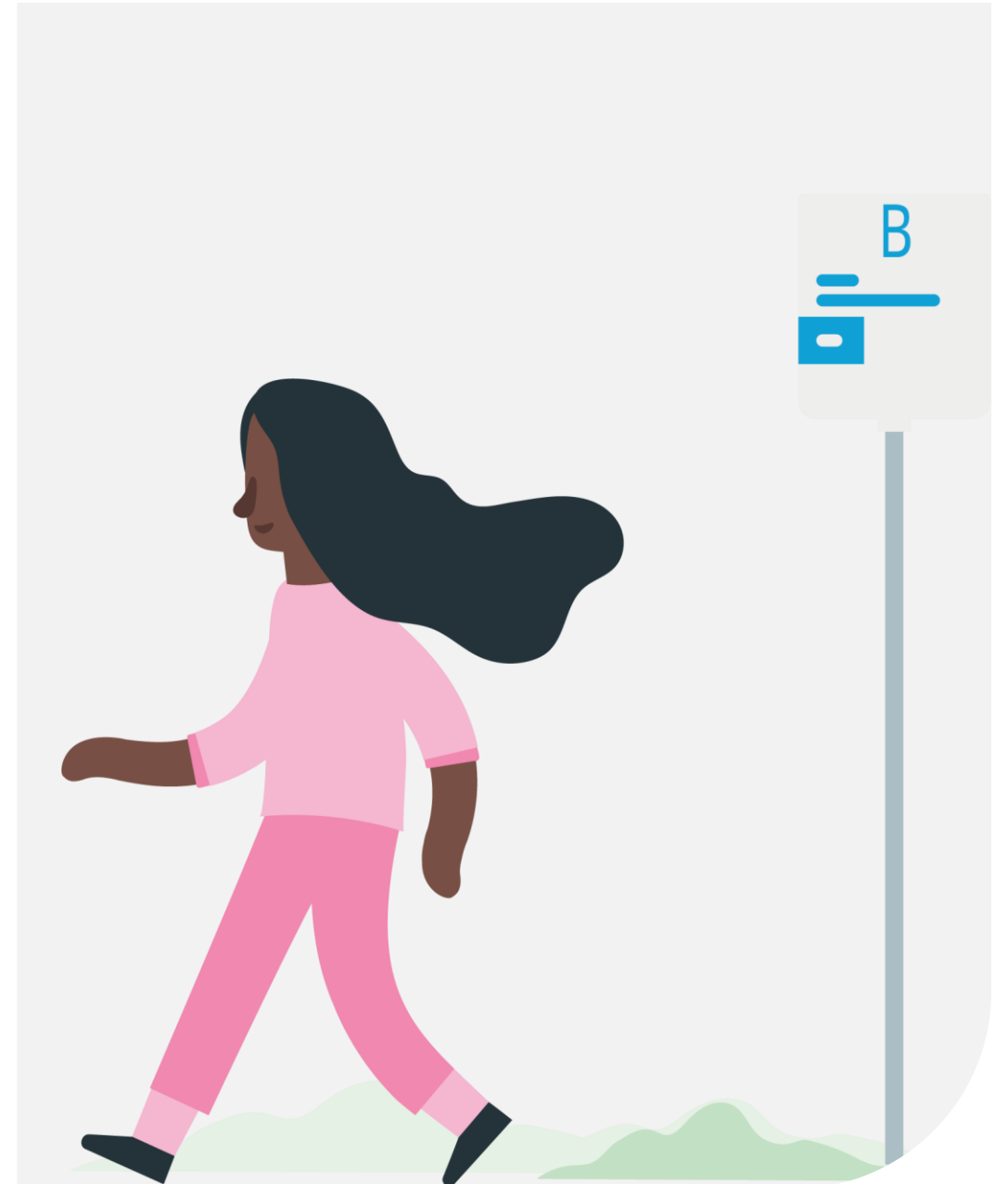
Det är bättre att göra lite än inget alls.

Även en liten ökning av fysisk aktivitet har goda effekter på hälsan och måendet.



# Tips för att komma igång

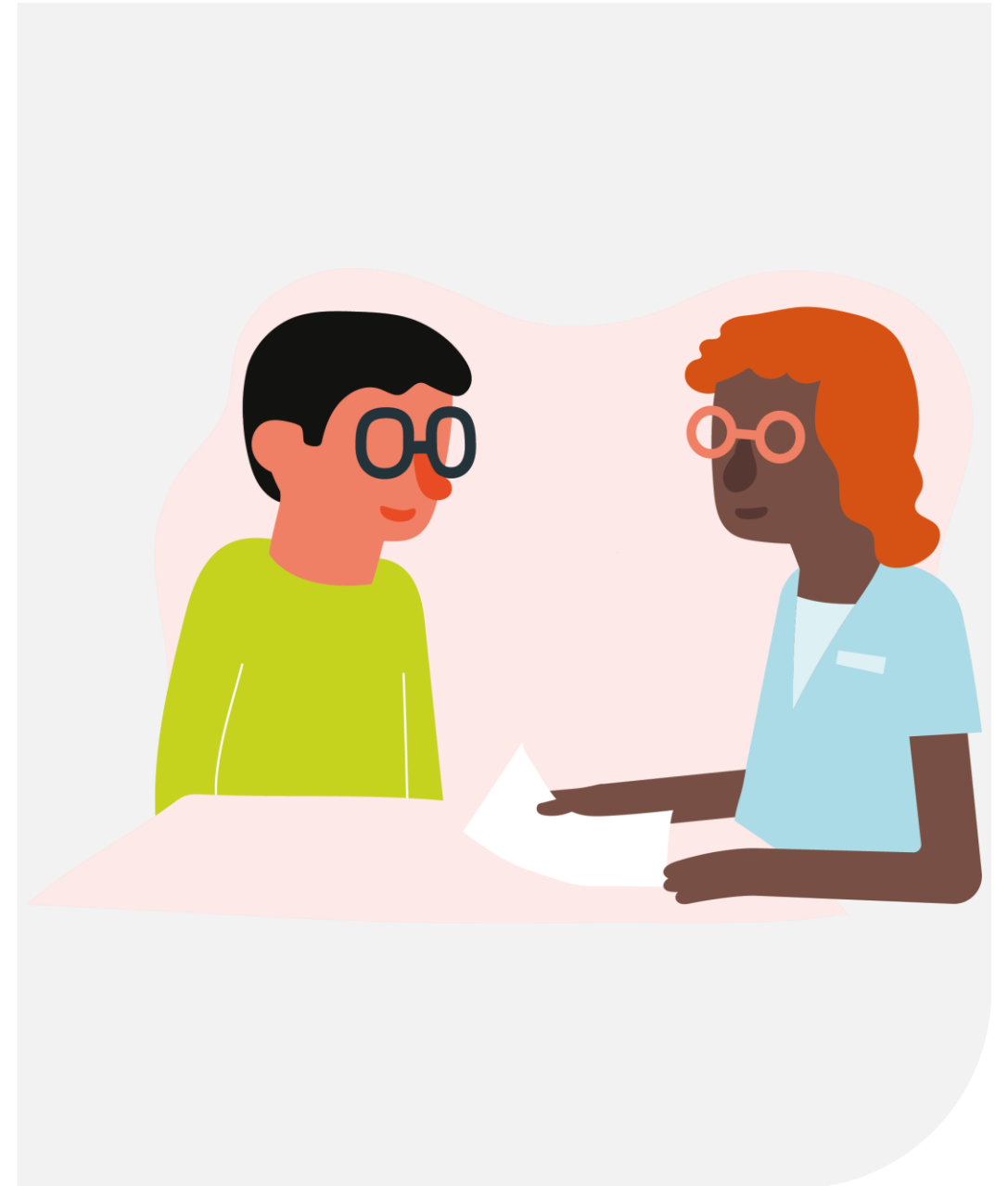
- Ta en kort rörelsepaus en gång i halvtimmen
- Gå eller cykla som transport i vardagen
- Parkera bilen en bit bort



# Fysisk aktivitet hjälper vid:

- Artros
- Diabetes
- Högt blodtryck
- Klimakteriebesvär
- Depression
- Smärta
- Stress

...och många andra tillstånd



# Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel.

Du kan få FaR som en del i din behandling.

Prata med din vårdkontakt!

