



Gör knäböj när du pratar i telefon.



Skapa påminnelser som hjälper dig.



Börja med det lilla, gå av en hållplats tidigare.

SÄTT ATT FÅ IN MER RÖRELSE I VARDAGEN

Välj en rörelse som passar din vardag och låt den återkomma. Så växer en ny vana fram.

ALL RÖRELSE RÄKNAS DET RÖR DIG.



Folkhälsomyndigheten