

VARDAGS- RÖRELSE

GÖR STÖRRE NYTTA ÄN DU TROR



När du rör på dig och pulsen går upp frisätter kroppen ämnen som lugnar, dämpar oro och gör dig mer motståndskraftig mot stress.

**ALL RÖRELSE RÄKNAS
DET RÖR DIG.**



Folkhälsomyndigheten