

Hitta *ditt* sätt

att öka fysisk aktivitet
och minska stillasittande
för bättre hälsa

ÖKA

Vardagsmotion

Minst 150 minuter i veckan. Exempelvis rask promenad 20-30 minuter dagligen (minst 10 min åt gången)

Pulshöjande träning

- Intensivare konditionsträning efter förmåga
- Styrka – belasta musklerna minst två gånger i veckan

Rörelse i vardagen

- Gå/rulla
- Stå

BYT

Rulltrappa/Hiss → Trappa

Bil/buss → Cykel
Promenad
Allmänna
kommunikationer

Sitta på arbetet → Stå vid
skrivbordet

BEGRÄNSA

Stillasittande tid

- Sitt helst inte mer än 30 minuter i sträck
- Ta regelbundna "bensträckare"
- Pausgympa

Tv-tittandet

Skärmtid



Mina delmål
den här veckan:

Vardagsaktiviteter (måttlig intensitet) är till exempel promenader, cykling, städning eller trädgårdsarbete. Räkna samman antal minuter/dag, då du gjort vardagsaktiviteten minst 10 minuter åt gången. Fyll i tabellen.

Fysisk träning (hård intensitet) är när du blir andfådd som till exempel vid löpning, motionsgymnastik eller bollsport. Räkna samman tiden för fysisk träning och fyll i tabellen.

DAG	Vardagsaktiviteter antal minuter	Fysisk träning antal minuter	Aktiviter jag gjort	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
måndag					
tisdag					
onsdag					
torsdag					
fredag					
lördag					
söndag					
<i>Summa minuter</i>			Fundera på det som kändes bra och det som kanske var svårt. Nu är det dags att planera dina delmål för nästa vecka.		