

TA TRAPPORNA

I Sverige sitter både barn och vuxna stilla i genomsnitt nio timmar om dagen. Detta är en utveckling vi måste förändra och varje rörelse räknas, de största hälsovinsterna kommer nämligen av att börja röra på sig överhuvudtaget. Det behöver alltså inte vara speciellt komplicerat, kräva några förkunskaper eller någon särskild utrustning. Ledordet är istället vardagsrörelse, där all form av fysisk aktivitet räknas. Välj exempelvis trappan istället för hissen nästa gång!



www.generationpep.se

