VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Fysisk aktivitet kan förebygga en rad olika sjukdomar. Att röra på sig 60 minuter om dagen med måttlig till hög intensitet kan till exempel minska riskerna för diabetes typ 2 och hjärt- och kärlsjukdomar, men också minska risken för övervikt. Även små rörelser och lågintensiv aktivitet påverkar oss positivt. Så lite som en rörelsepaus på några minuter varje halvtimme kan göra skillnad.

GENERATION PEP SWEDEN

www.generationpep.se