

# Hele kroppen får det bedre når du beveger deg.



Mer overskudd og energi

Lavere risiko for diabetes 2, hjerte- og karsykdom og slag

Søvnen blir bedre

Bedre konsentrasjonsevne

Du mestrer stress bedre

Mindre risiko for beinskjørhet

Risikoen for kreft reduseres

Immunforsvaret blir sterkere

Økt forbrenning

Du får sterkere hjerte

Bedre balanse og koordinasjon

Du orker mer på jobben

Kolesterolnivået blir sunnere

Mer muskler, mindre fett

Godt ved muskel- og skjelettplager

Mindre angst og depresjon

Ta deg tid til å være fysisk aktiv, minst 30 minutter hver dag. Du vil bokstavelig talt merke forbedringene på kroppen. Litt hver dag er bedre enn skippertak, og det er aldri for sent å begynne. Gå til jobben, ta trappen, sykle en tur om ettermiddagen. Finn aktiviteter som passer for deg, og jo mer du står på, jo bedre er det. Trenger du tips til å komme i gang? Se [www.kreftforeningen.no/forebygg](http://www.kreftforeningen.no/forebygg)