

Hele kroppen får det bedre når du beveger deg.



Bedre søvn

Økt forbrenning

Bedre konsentrasjon

Sterkere hjerte

Mer muskler, mindre fett!

Godt ved muskel- og skjelettplager

Mer overskudd

Du orker mer på jobben

Sterkere immunforsvar



Hele kroppen får det bedre når du beveger deg.

Ta deg tid til å være fysisk aktiv, minst 30 minutter hver dag. Du vil bokstavelig talt merke forbedringene på kroppen. Dessuten reduseres risikoen for kreft og mange andre sykdommer. 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

Januar 2008. Foto: Scanpix Creative.


