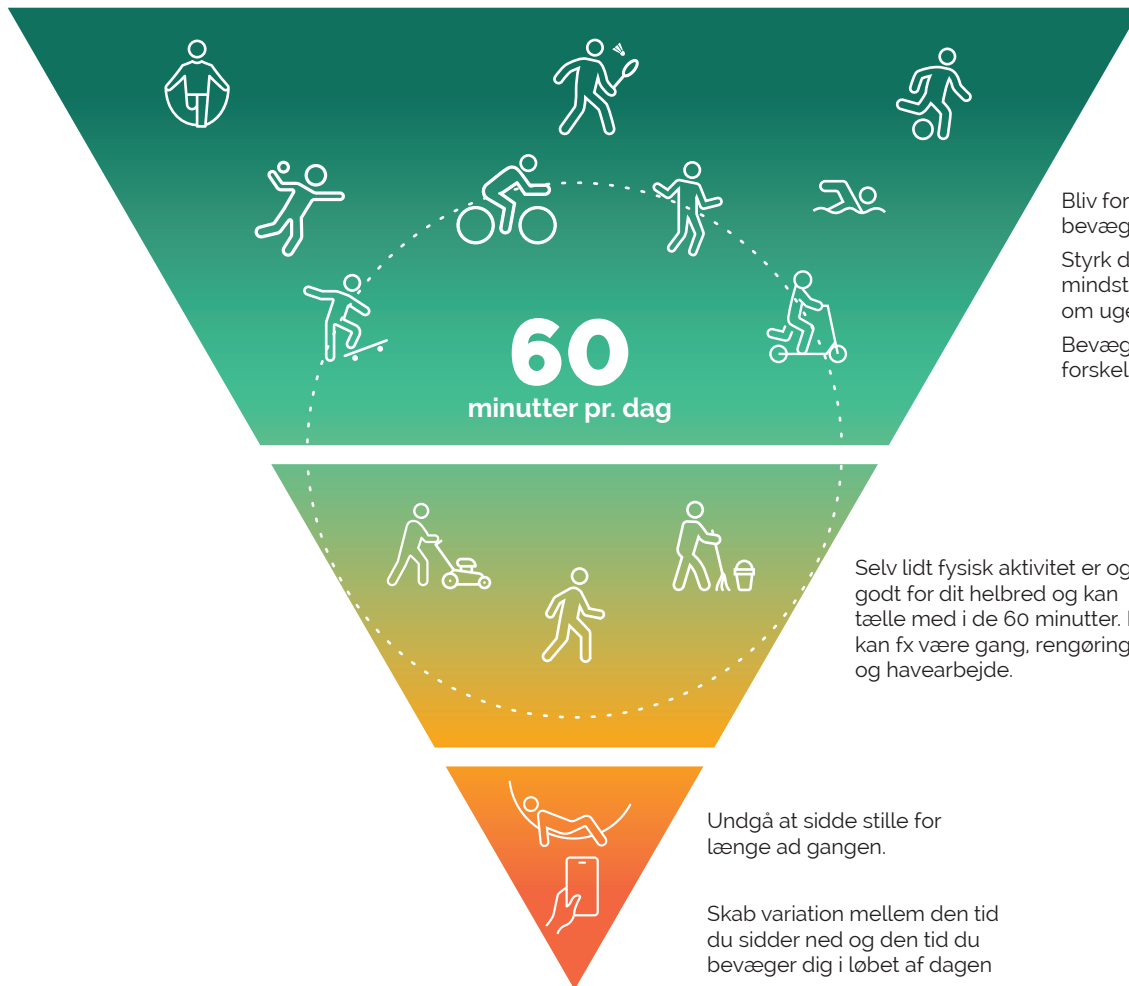


Børn og unge (5-17 år)

Bevæg dig mindst 60 minutter om dagen, så du bliver let forpustet
– nogle gange også forpustet



Bliv forpustet når du bevæger dig.

Styrk dine muskler mindst tre gange om ugen.

Bevæg dig på forskellige måder.

Selv lidt fysisk aktivitet er også godt for dit helbred og kan tælle med i de 60 minutter. Det kan fx være gang, rengøring og havearbejde.

Undgå at sidde stille for længe ad gangen.

Skab variation mellem den tid du sidder ned og den tid du bevæger dig i løbet af dagen