



Hvorfor 30 minutter?

Kurven til høyre viser at du får en betydelig helsegevinst hvis du øker ditt fysiske aktivitetsnivå fra lavt til moderat.

Voksne og eldre anbefales å være fysisk aktive i **minst 30 minutter** hver dag med moderat intensitet, tilsvarende rask gange. Aktiviteten kan deles opp i mindre bolker, for eksempel 3x10 minutter.

Barn og unge anbefales å være i allsidig fysisk aktivitet **minst 60 minutter** hver dag. Aktiviteten bør inkludere både moderat og høy intensitet og kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen.

Regelmessig fysisk aktivitet reduserer risikoen for tidlig død og forebygger en rekke livsstilssykdommer, eksempelvis hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og visse typer kreft.



BEDRE HELSE PÅ



DAGLIG FYSISK AKTIVITET ...

... HAR POSITIV EFFEKT PÅ
ANGST OG DEPRESJON

... GIR STØRRE OVERSKUDD
OG BEDRE SØVNKVALITET

... REDUSERER RISIKOEN
FOR Å UTVIKLE
HJERTE- OG KAR-
SYKDOMMER, SLAG-
OG DIABETES

TYPE 2

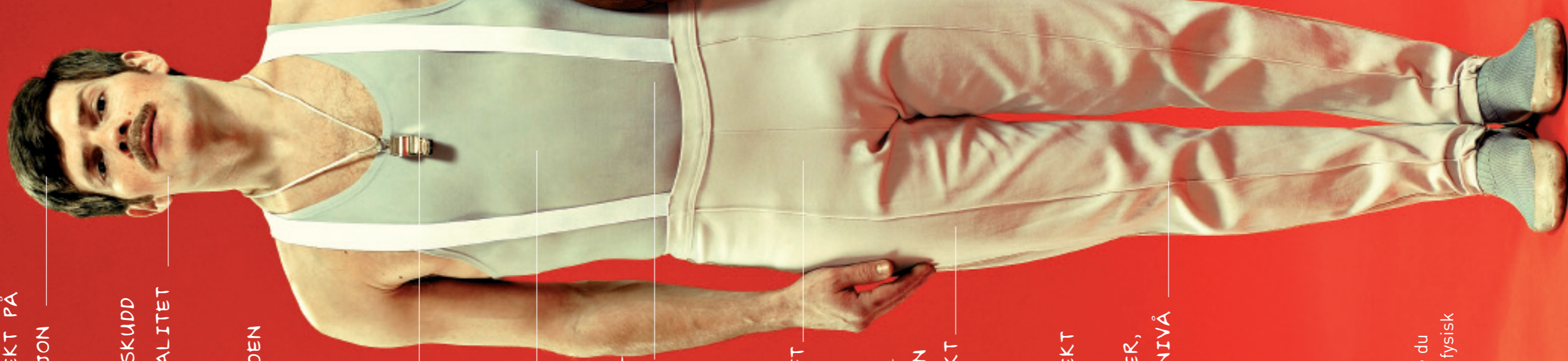
... STYRKER
IMMUNFORSVARET

... BEDRER EVNEN TIL
Å MESTRE STRESS

... REDUSERER
RISIKOEN FOR
FLERE TYPER KREFT

... BEDRER EVNEN TIL
Å OPPRETTHOLDE EN
NORMAL KROPPSVEKT

... HAR POSITIV EFFEKT
PÅ MUSKEL- OG
SKJELETTSYKDOMMER,
OG PÅ FUNKJONSNIVÅ



Les mer om helsegevinstene du
får ved å være i regelmessig fysisk
aktivitet på www.1-2-30.no