






MOTION ER NEMT NOK

Gider du hoppe på stedet i en time? Støvsuge hele huset for din mor hver dag? Eller slå 1.500 kolbøtter om dagen?

Nå ikke... Okay, så snup din cykel til skole i stedet for. Så får du automatisk en god del af den motion, du har brug for. Du skal have cirka en times motion om dagen for at holde dig sund. Og det er lettere, end du tror – for al aktivitet tæller med: Leg i skolegården, fodbold i frikvarteret eller en cykeltur giver god motion. Godt for dig – for når du er i god form, er du gladere, du bliver mindre syg, og du har mere energi.



Sæt krydser ud for den motion, du får i løbet af en uge

Dag	Leg 	Transport 	Sport 	Støvsugning og lign. 	Andet 	Krydser i alt
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

I alt for hele ugen:

Gennemsnit pr. dag: