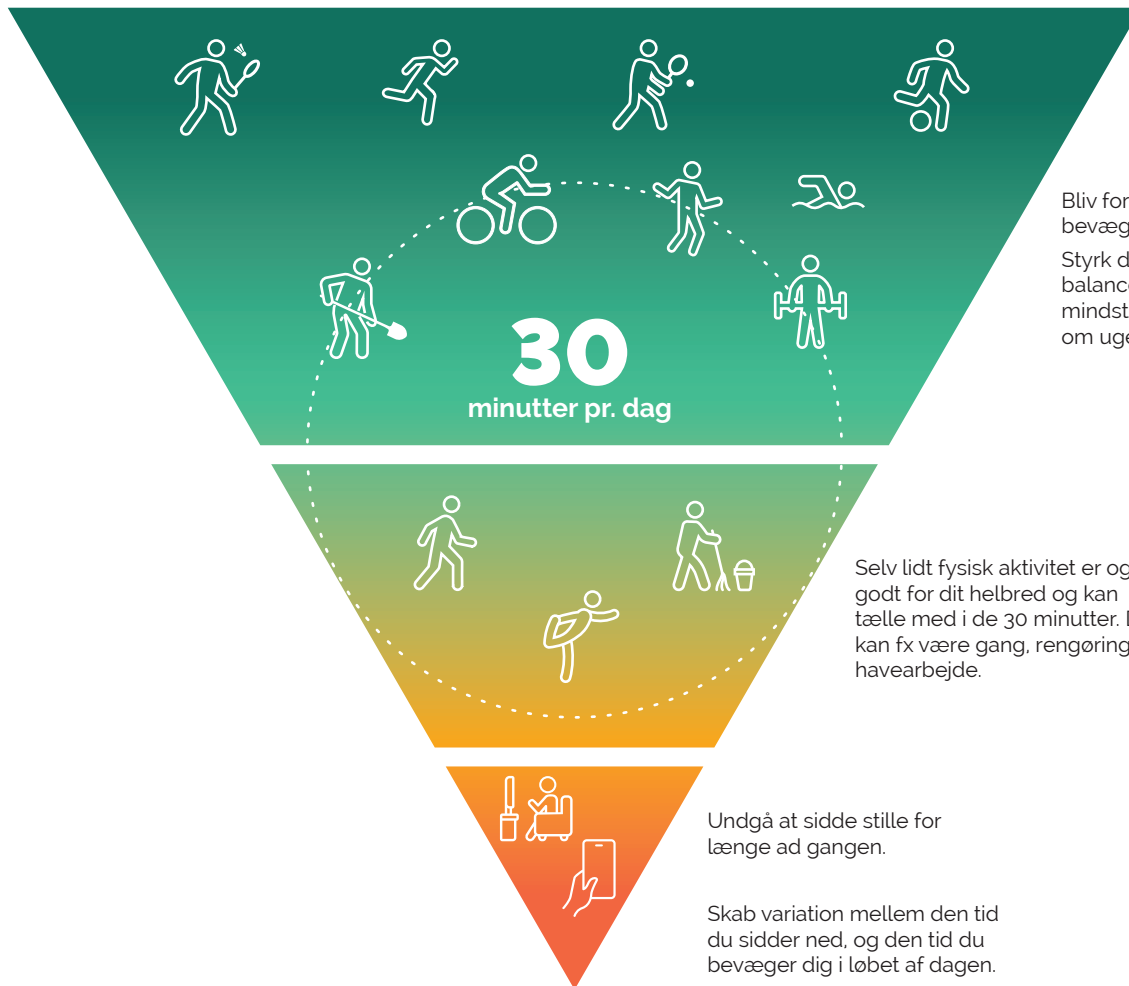


Ældre (65+)

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen, så du bliver let forpustet
– nogle gange også forpustet



Bliv forpustet når du bevæger dig.
Styrk dine muskler, balance og smidighed mindst tre gange om ugen.

Selv lidt fysisk aktivitet er også godt for dit helbred og kan tælle med i de 30 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.