# Mitt motionsprogram

| Datum | |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Genom att vara fysiskt aktiv i det daliga livet, exempelvis promenera dagligen, så kan du förbättra din hälsa och ditt välbefinnande. Du behöver inte göra något komplicerat utan det räcker med att du dagligen t.ex. försöker promenera 30 minuter i en hastighet som gör att du känner dig något ansträngd. Det ger massor av positiva hälsoeffekter! Klarar du att gå 30 minuter varje dag och tycker att det känns lätt, så kan nästa steg i att förbättra din kondition vara att öka antingen takten eller sträckan du går.

## Mina anteckningar:

ISBN 91-631-7992-X