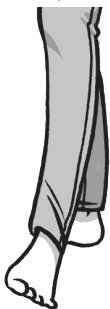


# Stå och gå - det vinner du på!

Kroppen älskar variation och rörelse. Varje dag. Forskning tyder på att fysisk aktivitet förlänger livet och att kroppens celler åldras snabbare av stillasittande. Att röra sig lite mer i vardagen kan göra stor skillnad.



Ställ dig upp varje gång du kollar telefonen. Gå runt när du pratar.



Gör tåhävningar när du tittar på TV.



Balansera på ett ben när du borstar tänderna.

Bild: Emily Ryan

**Visste du att** bara nåt så enkelt som att stå upp är bättre än att sitta. Det förbättrar din balans och tränar flera av kroppens småmuskler. Dessutom är det bra för ryggen.

## Vardagsmotion är viktigt!

Vuxna behöver röra på sig minst 30 minuter varje dag, barn minst 60 minuter!  
Läs mer på [arla.se/halsa](http://arla.se/halsa)

