

# Fysisk aktivitet för barn och unga

Fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som ger ökad energiförbrukning  
– leka, hoppa, springa, cykla och klättra.

Effekt av fysisk aktivitet:

- Kontroll av oro och ångest
- Gladare
- Starkare hjärta
- Starkare lungor
- Hållfasta leder
- Bättre balans
- Starkare skelett
- Utveckling av hälsosamma vanor
- Ökad självkänsla
- Bättre självförtroende
- Bättre kondition
- Mer energi
- Bättre skolresultat
- Bättre samspel med andra
- Bättre mag- och tarmfunktion
- Bättre koordination
- Bättre viktkontroll
- Starkare och större muskler

INVESTERA FÖR FRAMTIDEN  
– VAR AKTIV SOM UNG

## Rekommenderad fysisk aktivitet

1. Rör dig varje dag  
60 minuters fysisk aktivitet varje dag så du blir varm och andfådd.
2. Ta i lite extra  
Högintensiv aktivitet minst 3 gånger varje vecka.
3. Sitt inte still för länge  
Maximalt 2 timmar på din fritid per dag.



Minska stillasittandet