



Månad.....

Vecka

| Datum | Aktivitet |
|-------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Vecka

| Datum | Aktivitet |
|-------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Vecka

| Datum | Aktivitet |
|-------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Vecka

| Datum | Aktivitet |
|-------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Vecka

| Datum | Aktivitet |
|-------|-----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Summa:.....



Fysisk aktivitet ger så mycket!

Du bör utföra en fysisk aktivitet på minst 30 minuter 4 gånger per vecka, för att må bra. Vill du förbättra din kondition kan du efter hand öka på dina aktiviteter.

Aktivitetskortet kan du använda själv eller på din arbetsplats, i skolklasser, pensionärsgrupper m.fl. för att stimulera till regelbunden fysisk aktivitet.

Om man vill kan man bilda ett lag och tävla inom laget och kanske belöna den mest aktiva varje månad. Priserna kan vara allt från en trisslott, gratis lunch i personalmatsalen till en duschkräm.
Om du tränar ensam, kom ihåg att belöna dig själv ibland!

Den Nationella rekommendationen på minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag, har effekter såsom sänkning av blodtryck och blodsockernivå, förbättrad hjärtfunktion och minskad risk för viktuppgång. Muskler, leder och senor blir starkare och får en god styrka. Det gör att du orkar med vardagen som t.ex. klippa gräset, skotta snö, bära matkassar eller utöva dina fritidsintressen.

**Aktivitetskort finns att skriva ut på kommunens webbplats
Nordanstigs kommun – Kommunen –
Brå- och Folkhälsorådet**



NORDANSTIGS
KOMMUN

Aktivitetskort

Namn.....

*Nordanstig i rörelse
mot ett Rikare liv*