

hreyfum okkur

allt hefur áhrif



Hreyfum okkur daglega í minnst 30 – 60 mínútur

- Takmörkum tíma sem varið er í kyrrsetu
- Veljum hreyfingu sem veitir okkur ánægju og vellíðan
- Hjólum eða göngum á milli staða
- Notum almenningsgöngur
- Notum stigann
- Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig
- Öll hreyfing er betri en engin hreyfing
- Borðum fjölbreytt fæði



LÝÐHEILSUSTÖÐ