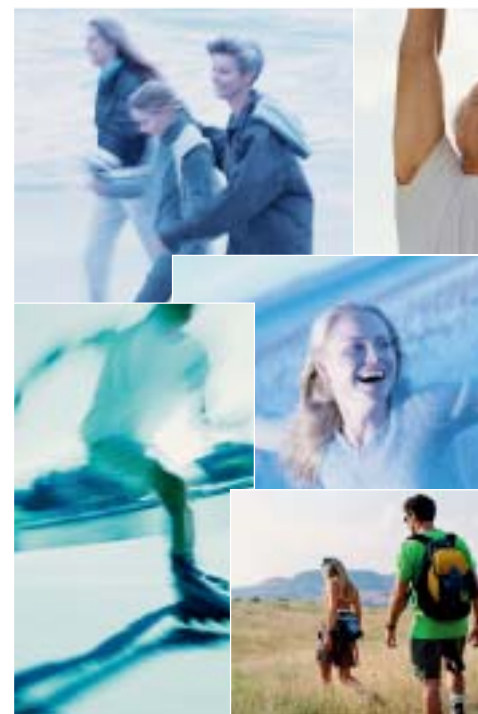


# Så meget energi bruger du dagligt

	Passiv (kJ/dag)	Aktiv (kJ/dag)
<b>Arbejde</b>		
Tager elevatoren 3 etager op og ned	3	Går 3 etager op og ned ad trappen 45
E-mailer til kolleger	25	Går ned og snakker med kollegerne 35
<b>Transport</b>		
Kører børnene i bil til og fra daginstitution	50	Bruger 20 minutter på at cykle eller gå med børnene til og fra daginstitution 600
Kører i bil til og fra arbejde	75	Går til og fra bussen eller toget, når du skal på arbejde 450
<b>Hjemme Indendørs</b>		
Sidder og taler i telefon 30 minutter om dagen	45	Står op og taler i telefon 75
Bruger fjernbetjeningen til at skifte TV-kanal	3	Rejser dig og skifter TV-kanal 15
Venter på pizza-budet	45	Bruger 30 minutter på at lave mad 225
Bruger opvaskemaskine	75	Vasker op i hånden 195
Tørretumbler tøj	0	Hænger vasketøj op 35
Bruger rengøringshjælp	0	Gør rent en gang om ugen 187
Bruger vinduespudder en gang om måneden	0	Pudser vinduer hver tredje måned 16
<b>Hjemme Udendørs</b>		
Lukker hunden ud i haven	8	Går tur med hunden i 30 minutter 450
Slår græs med motorplæneklipper	26	Slår græs med håndplæneklipper hver 10. dag i sommerhalvåret 56
Vasker bil i vaskeautomat	3	Vasker bil selv en gang om måneden 35
<b>Fritidsaktiviteter</b>		
Sidder foran TV eller computer	68	Går tur eller leger med børnene i 45 minutter 675
<b>Energiforbrug i alt</b>	<b>426</b>	<b>3094</b>

Kilde: www.altomkost.dk

## Brug hovedet – brug kroppen!



Sundhedsstyrelsen

Sundhedsstyrelsen

# Det er farligt ikke at bevæge sig

De fleste danskere ved godt, at det er sundt at bevæge sig. Men det er nok de færreste, som ved, hvor sundhedsfarligt det er at lade være. Faktisk er risikoen for at dø af fysisk inaktivitet lige

så stor som risikoen for at dø af rygning.

Vi bevæger os ikke ret meget til hverdag. Og det er et stigende sundhedsproblem i den vestlige verden, hvor flere kører i bil, fysisk arbejde overtages af maskiner, sport følges passivt foran TV-skærmen, og børn leger uden at røre meget andet end fingrene, når de spiller computerspil.

## Hvorfor er det så vigtigt at bevæge sig?

Fordi din krop er skabt til det og fordi bevægelse giver energi og overskud. Den bedste måde du kan styrke hjerte, lunger, muskler, sener, led og knogler, er ved at bruge din krop. På den måde bevarer du bedst din styrke og bevægelighed og samtidig gavner du dit helbred. Når du bevæger dig regelmæssigt, forebygger du

sygdomme som åreforkalkning, sukkersyge, forhøjet blodtryk, blodpropper i hjertet og i hjernen, tyktarmskræft, brystkræft og knogleskørhed.



## Ældre

Bør også være fysisk aktive i mindst 30 minutter om dagen. Det må meget gerne være øvelser, der styrker muskler og led, og træner din koordinationsevne. Det vil gøre dine bevægelser mere sikre, så du bedre kan klare de daglige gøremål. Samtidig styrker du din balanceevne, så du mindsker risikoen for at falde.



## Bevæg dig – bevar dig

Mennesket er født med en naturlig glæde ved at bevæge sig. Prøv at lægge mærke til, hvor mange bevægelser børn laver, når de bliver sluppet løs på en græsplæne. De løber, hopper, hinker, ruller og kravler med en imponerende energi. Bevægelser bliver mindre impulsive med alderen – men der er al mulig

grund til at bevare glæden ved fysisk aktivitet. Det er ikke alene godt for dit helbred, det er også en god måde at være sammen med familie og venner på.

Bevæg dig mindst 30 minutter om dagen – og gør det med glæde!

Få mere information på [www.sst.dk](http://www.sst.dk)



## Vidste du at

- Din krop er som en maskine. Den skal bruges regelmæssigt – ellers "ruster den".
- Fysisk inaktivitet er en sundhedsrisiko på linje med rygning.
- 30 minutters daglig fysisk aktivitet halverer risikoen for at dø af hjerte-/karsygdomme.

# Sundhedsstyrelsens anbefalinger

De fleste mennesker føler sig bedre tilpas, når de har været fysisk aktive. Både fysisk og psykisk. Kroppen føles lettere og mere fri. Humøret og det personlige overskud stiger måske også et par grader. Udover den sygdomsforebyggende effekt, er det et par gode grunde til at for at røre sig hver dag.



## Børn og unge

Bør være fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen. Børn og unge, som i øjeblikket er fysisk inaktive, bør begynde med at være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. Mindst to gange om ugen bør de fysiske aktiviteter være af den slags, som fremmer muskelstyrke, bevægelighed og knogle-sundhed.

## Voksne

Bør være fysisk aktive i mindst 30 minutter om dagen. Hvis du hører til de inaktive eller lidt aktive, bør du gradvist arbejde dig op mod den halve time, så du undgår skader eller ubehag ved en pludselig ændring af din hverdag. Hvis du allerede opfylder minimums-anbefalingen, kan du opnå yderligere forebyggende effekt ved at blive endnu mere aktiv eller øge intensiteten, når du bevæger dig.

Omkring 30% af den danske befolkning bevæger sig i dag så lidt, at det går ud over deres sundhed og trivsel. Det er den dårlige nyhed. Den gode nyhed er, at der ikke skal så meget til for at ændre tingene til det bedre.

## Rør dig mindst 30 minutter om dagen

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter hver dag. Med "fysisk aktivitet" menes alle former for bevægelse, som øger pulsen og åndedrættet, men ikke mere end at man stadig kan samtale. Rask gang er et godt eksempel. Du behøver altså ikke nødvendigvis at kaste dig ud i sveddryppende træning. Alle former for fysisk aktivitet

tæller, så du kan gøre det til en del af din hverdag: Cykelturen til og fra arbejde eller supermarkedet, fangeleg med ungerne, en tur i svømmehallen, støvsugning, hundeluftning mv. Det tæller alt sammen.



## Seks gode grunde til at røre dig 30 minutter om dagen

- Du gavner dit helbred og humør.
- Du reducerer risikoen for bl.a. åreforkalkning, sukkersyge, forhøjet blodtryk, blodpropper i hjerte og hjerne, bryst- og tyktarmskræft og knogleskørhed.
- Du får lettere ved at holde din normalvægt.
- Du styrker muskler, sener, knogler og led.
- Du modvirker psykiske problemer som f.eks. depression, angst og stress.
- Og så kan du have det sjovt i samvær med andre.

# Rør dig lidt mere – det kan hurtigt blive en god vane

Sammenhængen mellem fysisk inaktivitet og sygdom er ikke til at komme udenom. Allerede i 1953 viste en undersøgelse, at der blandt stillesiddende chauffører i Londons dobbelt-dækkerbusser var 40 procent flere, der fik hjertesygdom end billetører, som hver dag bevægede sig mellem bussens etager. Siden er der kommet en lang række undersøgelser, der dokumenterer, at fysisk aktivitet har en forebyggende effekt på alvorlige sygdomme og psykiske lidelser. Flere praktiserende læger har set skriften på væggen og anbefaler motion i stedet for medicin. Daglige gå- og cykelture kan f.eks. erstatte blodtryks- og kolesterolsænkende medicin.



## Tre opmuntrende budskaber

Selvom Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet har en alvorlig baggrund, så rummer de samtidig tre positive budskaber:

### 1 Der skal ikke så meget til

Med 30 minutters fysisk aktivitet hver dag er det muligt at opnå en sundhedseffekt. Det er ikke nødvendigt at melde sig ind i en sportsklub eller et fitnesscenter – din hverdag er fuld af muligheder for fysisk aktivitet.

### 2 Det behøver ikke være besværligt

De 30 minutter kan opdeles i to gange 15 minutter eller tre gange 10 minutter. Alle former for fysisk aktivitet i din hverdag tæller.

### 3 Du får det bedre nu og her

Fysisk aktivitet gavner både krop og sjæl. Det kan forebygge stress, depression og angst – og det bliver lettere at sove og tackle stressede oplevelser.



## Nye vaner i hverdagen

Det giver endnu bedre resultater, hvis du bevæger dig mere end de 30 minutter dagligt, for hyppig og mere intens motion har endnu større effekt. Men mindre kan altså også gøre

det. Det handler om få nye vaner i hverdagen: Mere cykling og gang – mindre bil og bus. Flere trapper og færre elevatorer. Mere aktiv leg og mindre passiv underholdning. På den måde kan du få mere motion ind i hverdagen uden, at det bliver den store tidsrøver.



”De som mener, at de ikke har tid til fysiske aktiviteter må før eller senere afsætte tid til sygdom”.

*Edward Stanley (1826-1893)*