

I løpet av en uke bør voksne være fysisk aktive:

Minst 150 til 300 minutter med moderat intensitet	eller	Minst 75 til 150 minutter med høy intensitet	eller	En kombinasjon av moderat og høy intensitet
Som del av denne aktiviteten bør det gjennomføres øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper to eller flere dager i uka.				

Daglig fysisk aktivitet påvirker humøret positivt, gir deg overskudd og bedre helse! 😊

