

Stresshantering

Tillfälle 2, fysisk aktivitet

Förra gången pratade vi om:

Hur har det varit sedan sist?

FYSISK AKTIVITET

Våra kroppar är byggda för rörelse



Fysisk aktivitet
Effektiv Medicin









Vardagsaktivitet

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt promenader?



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Fysisk träning

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt promenader?



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

När du ska motionera och träna, välj en träningsform du blir glad av

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vad har jag tagit till mig idag?
