

Vilka saker kan du komma på att göra när det gäller vardagsmotion? Här nedan är några exempel. Fyll i schemat med vardagsmotion som du kan börja med eller redan gör.

Gammalt beteende	Nytt beteende
Stå stilla i rulltrappan	Gå uppför rulltrappan eller ta trapporna
Åka hiss	Ta trapporna
Åka buss från "dörr till dörr"	Gå om det bara är några hållplatser alternativt gå av några hållplatser tidigare.
Åka buss	Cykla istället för att ta buss
Går i lugn takt.	Öka tempot när du går.