



April

TAG TRAPPEN

Hvorfor tage trappen?

- Hjernen fungerer bedre, og du føler dig mere frisk.
- Du får en bedre kondition.
- Du øger din kalorieforbrænding.

Sådan gør du

- Husk hinanden på at tage trappen i det daglige med at tage trappen i stedet for elevatoren. En opfordring fra dig som kollega kan være det, der skal til for at bryde vanen med at tage elevatoren hver gang.
- Tag en ekstra trappetur i løbet af arbejdsdagen, fx i stedet for at holde en stillesiddende kaffepause. Du kan invitere et par kolleger med på turen.

Fra virkelighedens verden

Opslag med oplysninger om muligt væggtab og kalorieforbrænding mødte pludselig samtlige ansatte i HK ved hver etageadskillelse og i alle elevatorer. Arbejdsmiljøorganisationen havde nemlig sat gang i årets trappekampagne.

Kampagnen satte ekstra gang i både mundtøjet og fødderne i huset.

Gør ligesom HK og lav en trappekampagne.

Så meget batter det at tage trappen i stedet for elevatoren på et år:

► **5. sal: 2 kg fedt** pr. år
20 kcal pr. tur = 14.600 kcal pr. år

► **4. sal: 1,54 kg fedt** pr. år
16 kcal pr. tur = 11.680 kcal pr. år

► **3. sal: 1,16 kg fedt** pr. år
12 kcal pr. tur = 8.760 kcal pr. år

► **2. sal: 780 g fedt** pr. år
8 kcal pr. tur = 5.840 kcal pr. år

► **1. sal: 400 g fedt** pr. år
4 kcal pr. tur = 2.920 kcal pr. år

► **Stuen:** Du har valgt den forkerte etage. Du forbrænder så lidt, at vi ikke har talt det med.

Sådan har vi regnet det ud:
1 etage = 22 trin. Beregningerne er lavet ved en kropsvægt på 70 kg og på, at du tager trappen 2 gange om dagen.

Kilde: Form

Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og sæt en streg, hver gang du har taget trappen. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der tager trappen mest.

Maria ### |||
