

# SÆT GANG I BEVÆGELSEN



## TÆL SKRIDT

Det gavner dit blodtryk og dit helbred i almindelighed at gå mere. Ved at tælle antallet af skridt, er du mere opmærksom på at bryde stillesiddende arbejde i løbet af arbejdsdagen.

### SÅDAN GØR I

- Anskaf nogle skridttællere, eller tæl skridt med din smartphone.
- Inddel jer i nogle hold, der skal dyste mod hinanden, og aftal nogle spilleregler.
- Gå små ture eller "walk & talks", i stedet for at holde stillesiddende pauser eller møder.
- Hvert skridt tæller, så giv ikke op, selvom du er langt fra de anbefalede 10.000-12.000 daglige skridt.