



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 vægttab 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: iForm

## 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.

María ### |||

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---