

Samordningsförbundet  
FinsamGotland



# Livsviktigt! Hur håller vi i goda vanor?

Mai-Lis Hellénus, professor,  
Institutionen för medicin, Karolinska Institutet





**Samverkan är inte ett tillstånd som går att uppnå vid ett givet tillfälle.**

**Samverkan är en ständigt levande process som varje dag måste erövras, etableras och ständigt underhållas.**





**Rörelsen**



**Maten**



**Stressen**

- ✓ hur ser vår livsstil ut idag?
- ✓ vad säger forskningen om rörelsens, matens och stressens betydelse för vår hälsa
- ✓ vad kan vi själva göra?
- ✓ hur ändrar man en vana?





**Barn och vuxna delar samma miljö, livsstil och gener  
Vanor grundläggs tidigt och sjukdomsprocesser startar tidigt**

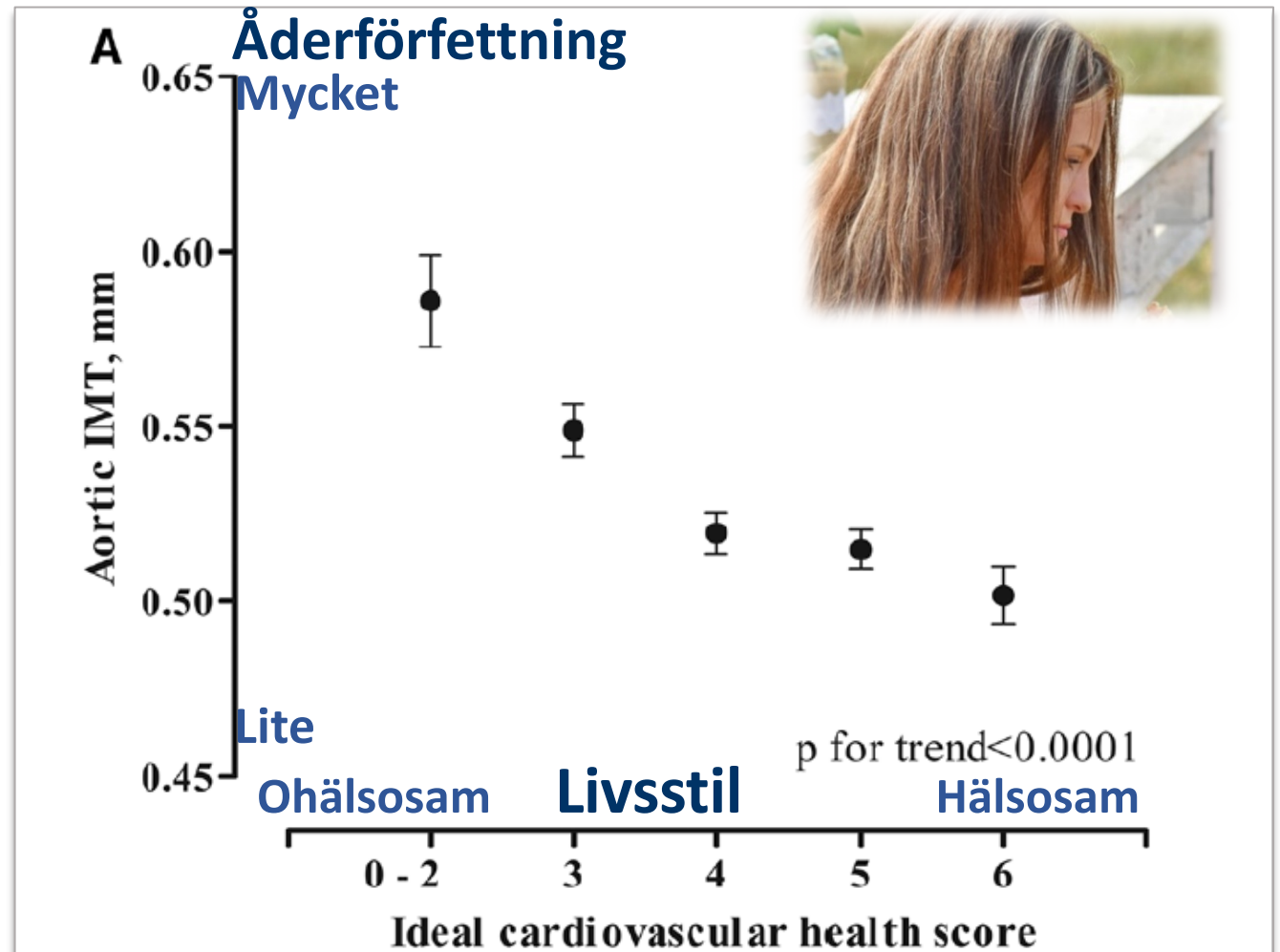


# Vanor grundläggs tidigt och sjukdomsprocesser startar tidigt

Ohälsosam livsstil är kopplat  
till åderförfetning hos unga



Koppling mellan livsstil och  
åderförfetning i kroppspulsådern  
hos ungdomar från 15 till 20 års  
ålder



Pahkala K et al. Circulation 2013;1277:2088-96



# Effekter av pandemin



- ✓ ökat stillasittande
- ✓ ohälsosamma matvanor
- ✓ ensamhet
- ✓ våld i nära relationer
- ✓ psykisk ohälsa bland barn och unga



# Blå zoner

Sardinien, Italien



Okinawa, Japan



## Gemensamma faktorer

### Hälsosam mat

- högt intag av bra och livsnödvändiga näringsämnen
- lågt intag av ohälsosamma näringsämnen

Hög fysisk aktivitet hela livet, vardagsrörelse

Social samvaro, delaktighet







# RÖRELSEN

- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?



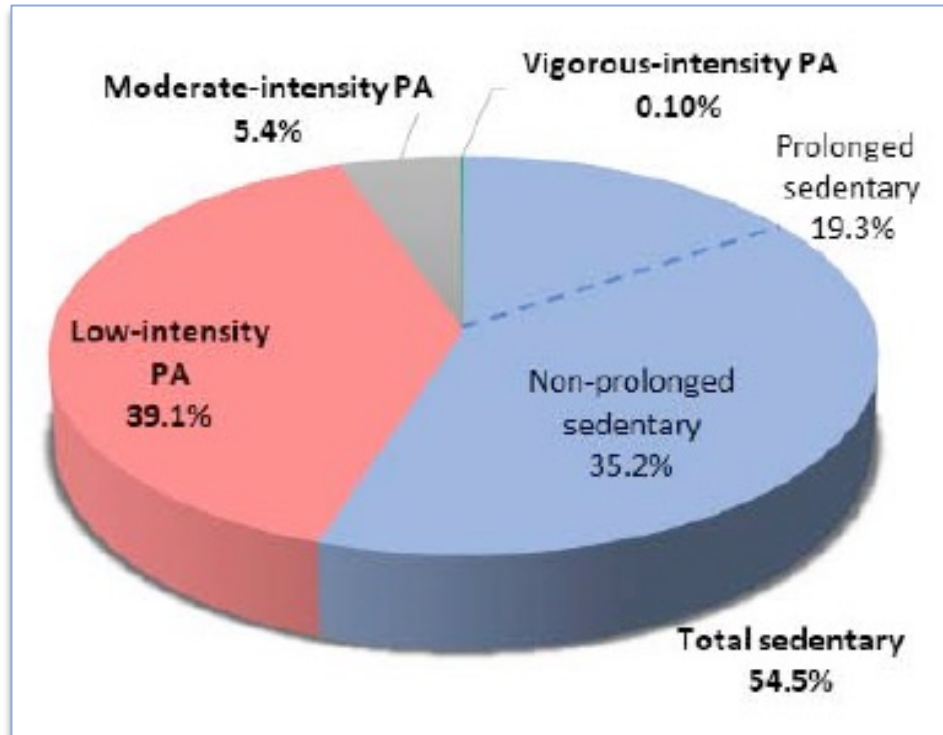




- ✓ **vårt moderna rörelsemönster**
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?



# 10 timmar av den vakna tiden tillbringas medelålders sittande



**Accelerometer, minst 4 dagar,  
27 890 individer, 50-64 år (52% kv)**

Mycket stillasittande men högre nivåer intensiv fysisk aktivitet kopplat till manligt kön, hög utbildning, bra ekonomi.  
Mycket stillasittande och låga nivåer måttlig eller intensiv fysisk aktivitet kopplat till övervikt.



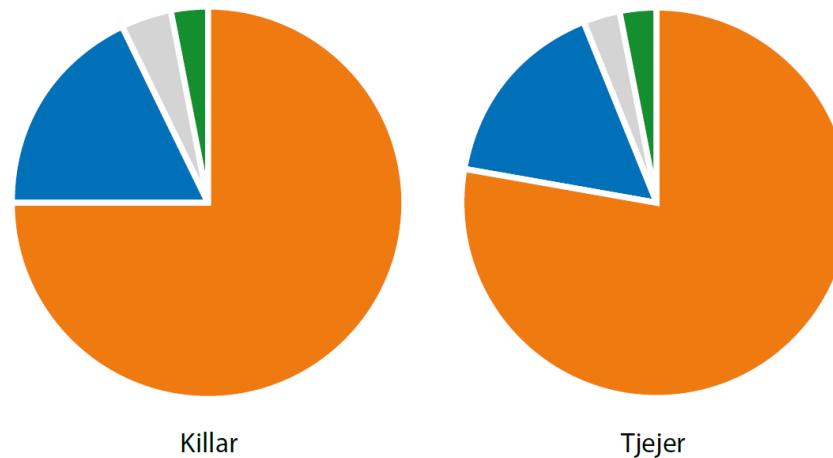


# Ungdomar sitter mer än 10 timmar om dagen



## Stillasittande i över tio timmar per dygn

Både killar och tjejer är stillasittande under drygt tio timmar per dag. Det motsvarar cirka 75 procent av hela dagen för killar och 77 procent av hela dagen för tjejer (Figur 3). Stillasittandet ökar med åldern hos både killar och tjejer.



Figur 3. Andel tid i stillasittande eller olika grad av fysisk aktivitet under en genomsnittlig dag bland killar (vänster) och tjejer (höger).

3000 ungdomar i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet (12, 15 och 17 år)

# Svenska 5-åringar sitter 9 timmar om dagen

## TEDDY

### The Environmental Determinants of Diabetes in the Young

USA	8,77 tim/dag
Finland	8,47
Tyskland	8,52
Sverige	8,71



2008 barn, Finland n 370, Tyskland n 85, USA n 847, Sverige n 706

Mclver K et al. Int J Pediat 2020;epub



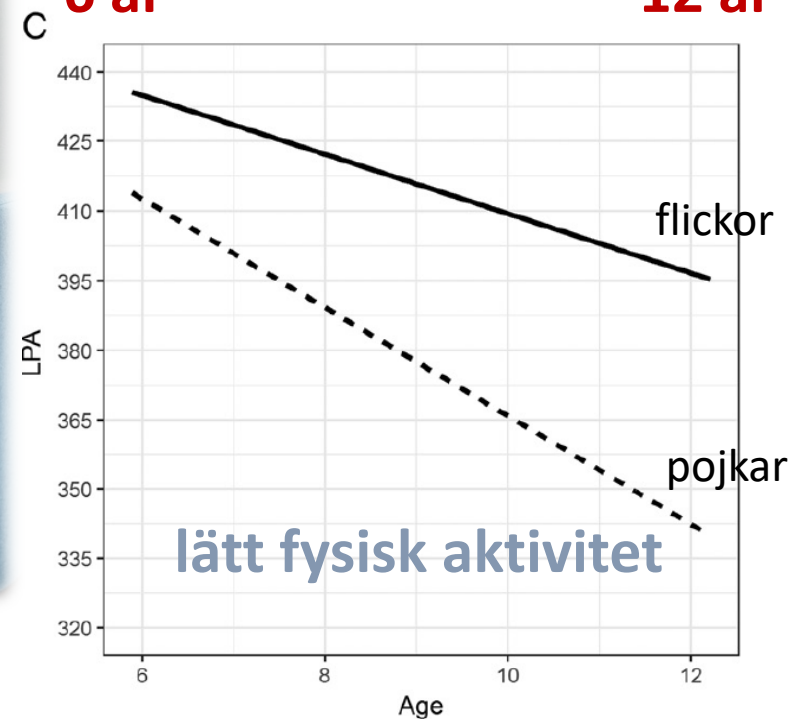
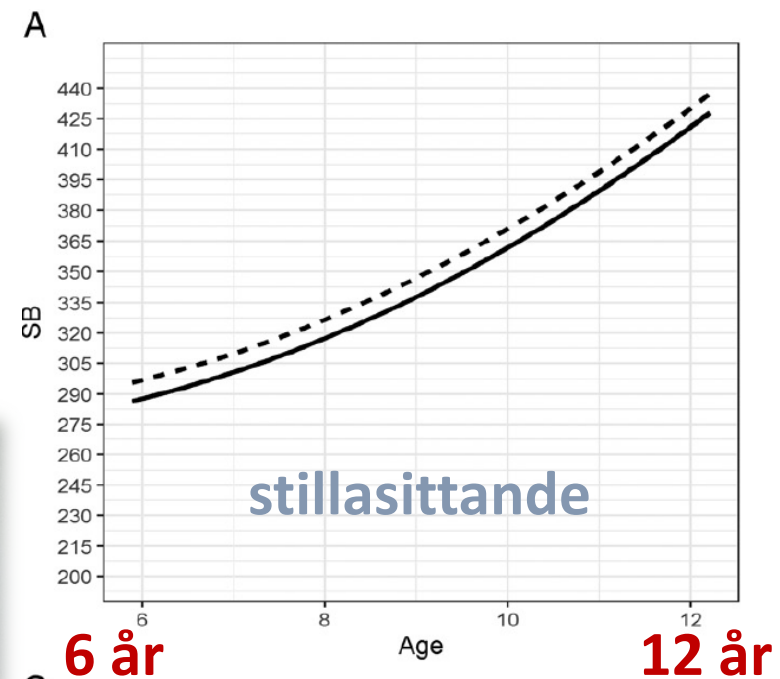
# Ökat stillasittande och minskad rörelse med stigande ålder

## Childhood Obesity Project

Tyskland, Italien, Belgien, Polen, Spanien

600 barn (SenseWear Armband)  
vid 6, 8 och 11 års ålder

Total fysisk aktivitet  
minskade med  
**75 minuter per dag**  
mellan 6 till 11 års ålder



# Fler sittande timmar med stigande ålder

*"Kungsholms Studien", pågående populationsbaserad  
N 3363 (73% deltagande), 11 olika åldersgrupper, 60-99 år  
undersöktes initialt, uppföljningar görs.  
Hemmaboende, kognitivt friska, acceleromätningar*

66 år	8,4 tim
81-87 år	8,8 tim
>90 år	9,2 tim

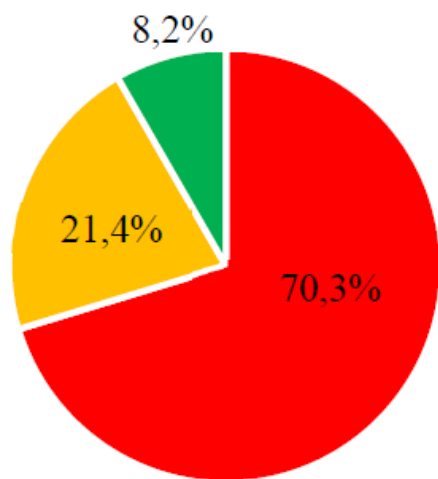




# Fysisk aktivitet i kontorsmiljöer

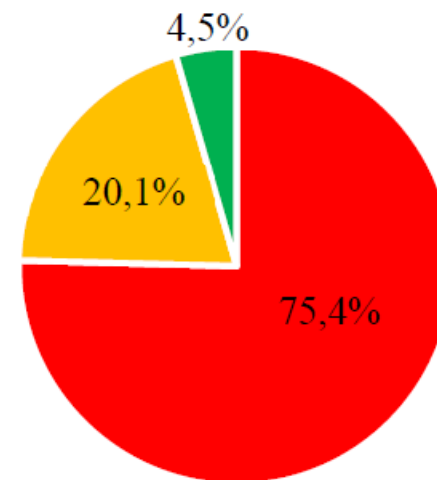


Systematisk översikt över studier av kontorsanställdes aktivitetsmönster under arbetstid



■ Sitta ■ Stå ■ Gå

**26 studier, 2816 kontorsarbetare**



■ Stillasittande ■ Lätt ■ Måttlig-hög

**11 studier, 1165 kontorsarbetare**



# The "Heads Down Generation"



5-åringar

9 tim



ungdomar

12, 15 och 17 år

10 tim



medelålders

50-64 år

9-10 tim

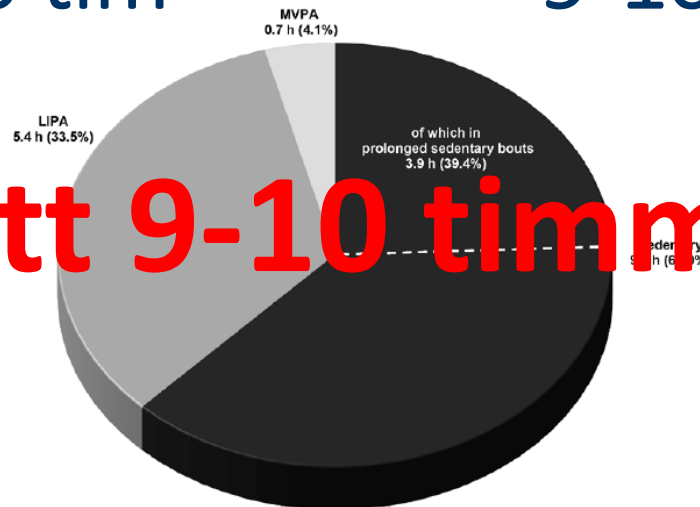


äldre

>66 år

9 tim

**Vi sitter i snitt 9-10 timmar om dagen**





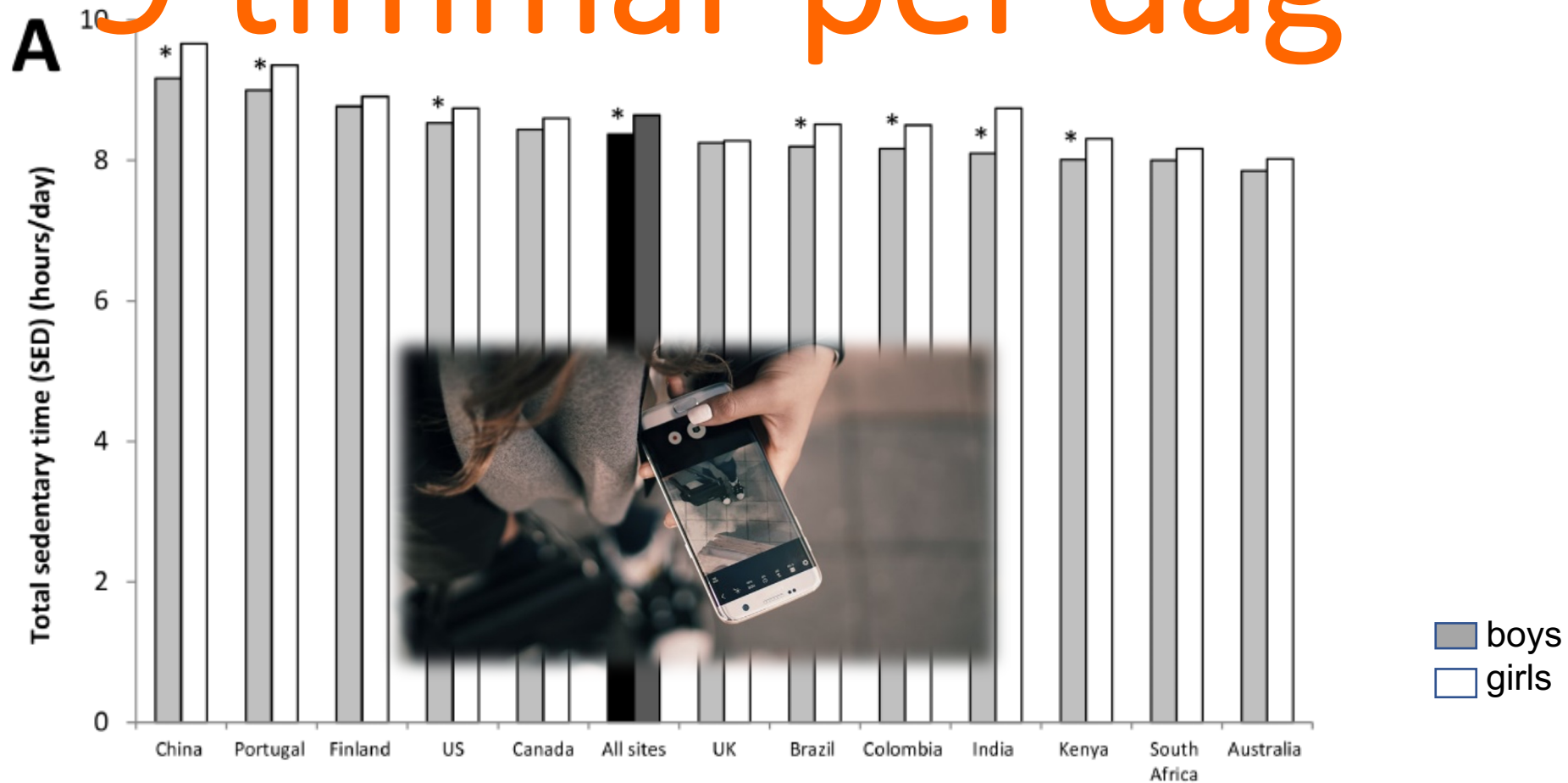
# The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment

## Barns rörelsemönster

- ✓ Barn, 9-11 år, n=5 844
- ✓ 12 länder
- ✓ Australien, Brasilien, Canada, Kina, Colombia, Finland, Indien, Kenya, Portugal, Sydafrika, Storbritanien och USA
- ✓ Accelerometer och enkäter

# Pandemi av fysisk inaktivitet!

## 9 timmar per dag





A person with dark hair, wearing a grey hoodie with the brand name 'Bench' on the back, is sitting in a grey office chair at a white desk. They are looking at two computer monitors. The desk also has a small potted plant and a mouse. The background is a plain, light-colored wall.

**Vi har aldrig suttit så stilla**

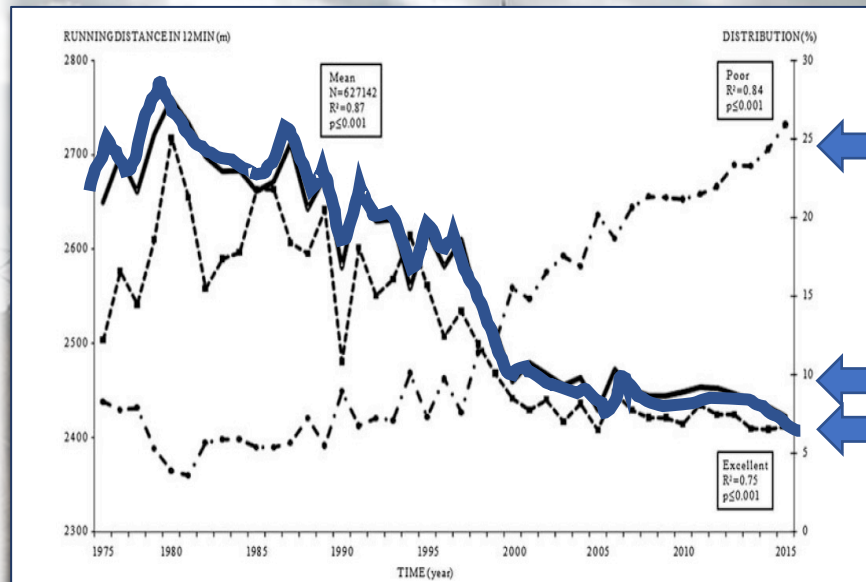


- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ **hur farligt är stillasittandet?**
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?



# Kraftigt försämrad kondition hos unga finska män

Resultat från mönstring 1975 till 2015, 627 142 unga män, 19 år

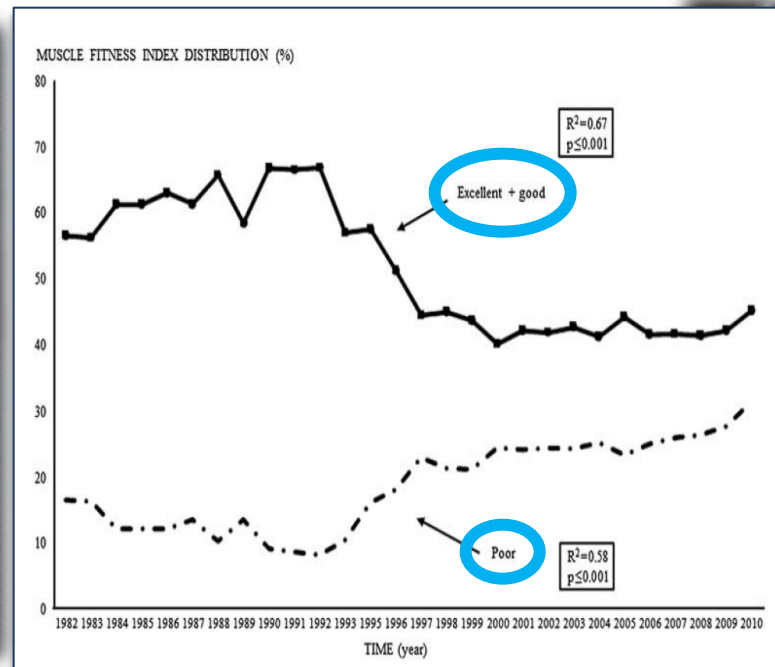


Dåliga resultat (mindre än 2,2 km på 12 min)

Medeldistans på 12 min

Utmärkta resultat (mer än 3 km på 12 min)

12 minuters löpning  
- distans i meter på 12 minuter



Flera olika tester för mage, bål, armar, ben



# Kraftigt försämrad kondition

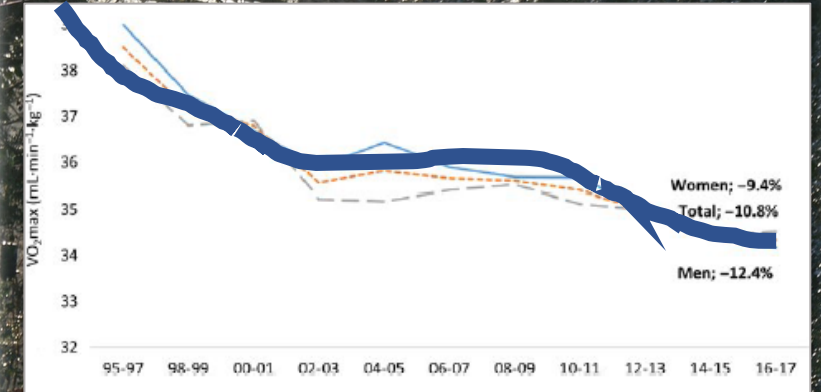
hos arbetsföra svenskar från 1995 - 2017

354 277 individer (44% kvinnor), 18-74 år  
Hälsokontroller via företagshälsovård inkl. konditionstest  
1995 - 2017

**Andelen med dålig kondition  
har fördubblats, från 27% till 46%**

Kraftigare nedgång hos

- yngre *jmf* med äldre
- män *jmf* med kvinnor
- kort utbildning *jmf* med lång
- landsbygd *jmf* med städer



**Varannan arbetsför svensk  
har dålig kondition**





# Stillasittandet hotar vår hälsa

## Meta-analys

47 studier, 44 prospektiva, självrapporterad sittande tid.  
Jämförde de mest stillasittande och de minst stillasittande

Ökad risk	HR
✓ diabetes typ 2	1.91
✓ hjärtkärlsjukdom	1.14
✓ hjärtkärl död	1.15
✓ cancer	1.13
✓ cancer död	1.13
✓ total dödlighet	1.22



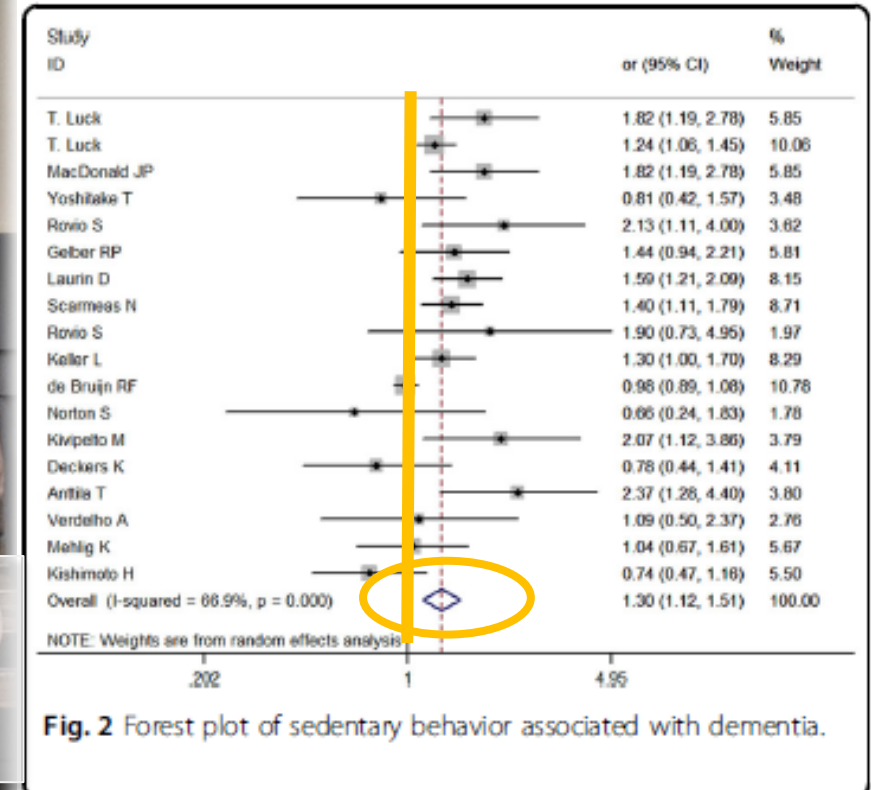
**...men, 30% riskminskning hos de som motionerade!**

# Stillasittandet hotar även hjärnhälsan



18 kohort-studier, 250.063 individer, 2269 nya fall av demens, hänsyn till många andra relevanta faktorer, i snitt en 30 % riskökning (RR=1,30, CI 1,12-1,51)

Systematisk översikt och meta-analys





# Stillasittande och risk för depression

12 prospektiva studier  
n 128 553

**Stillasittande generellt** (RR = 1.10, 95% CI 1.03–1.19)

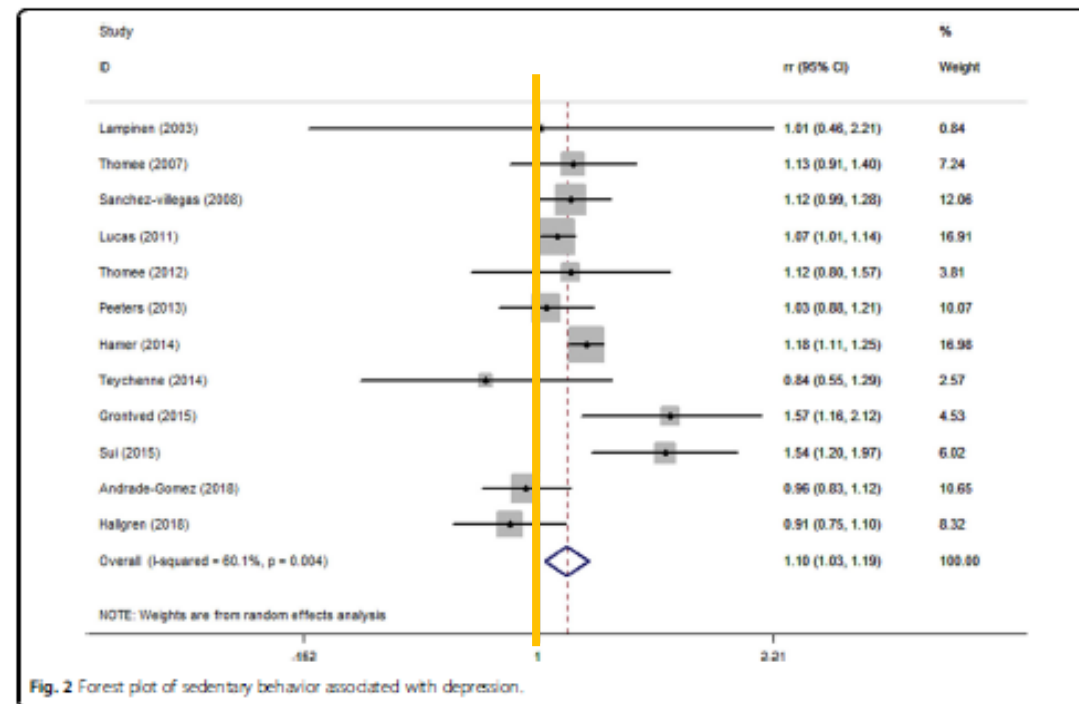
*Subgruppsanalyser;*

**TV-tittande** (RR = 1.18, 95% CI 1.07–1.30)

**Dator** (RR = 0.99, 95% CI 0.79–1.23)

**Mentalt passivt sittande** (RR = 1.17, 95% CI 1.08–1.27)


**Mentalt aktivt sittande** (RR = 0.98, 95% CI 0.83–1.15)



Huang Y, et al. Translational Psychiatry 2020;10:26

# Effekter av skärmtid på barn och ungdomars hälsa

## - en "översikt av översikter"



7 mental/psykisk hälsa  
6 kroppssammansättning  
4 kondition  
4 hjärtkärlrisk  
3 matvanor  
3 sömn  
1 smärta  
1 astma

### Måttlig till stark evidens

Skärmtid ökar risken för

- ✓ övervikt och fetma
- ✓ depression eller depressiva symtom

### Måttlig evidens

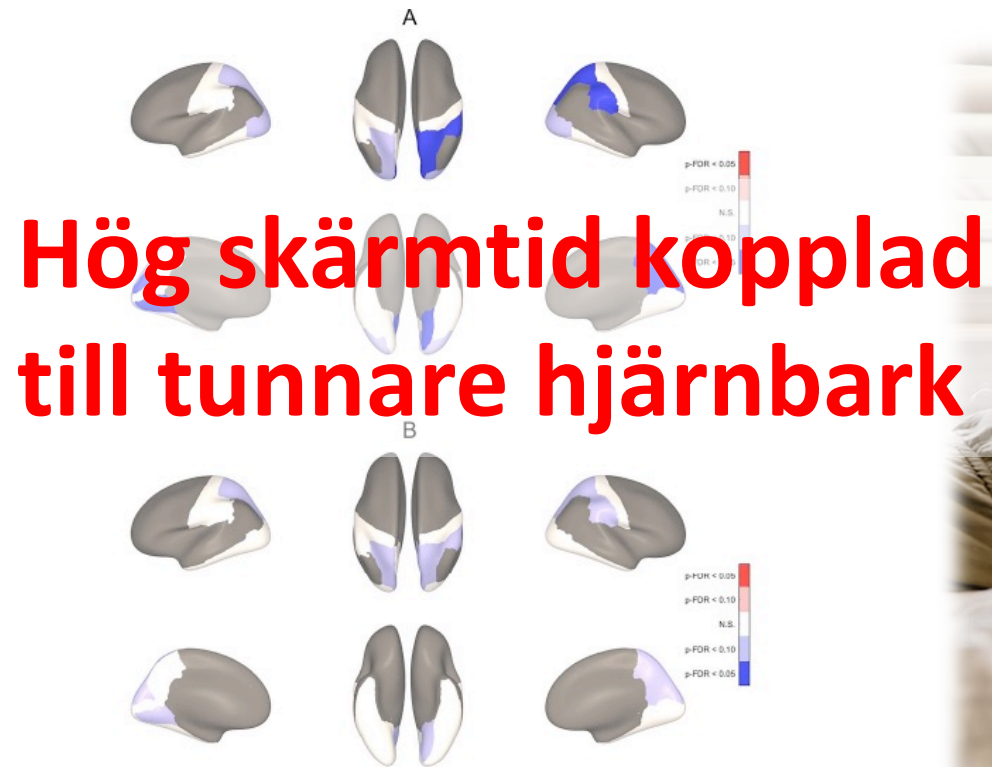
Skärmtid ökar risken för

- ✓ ohälsosamma matvanor
- ✓ sämre livskvalitet

13 översikter (t.o.m. feb 2018, totalt 966 studier)  
1 hög kvalitet, 9 medelhög kvalitet, 3 låg kvalitet



# Mycket nytt om hur skärmtid påverkar barnens hjärna



**Koppling mellan skärmtid vid 1-års ålder och risk för autism** vid 3 års ålder. 84 000 mammor och barn har följts i Japan  
Kushima M et al. JAMA Pediatrics 2022;176:384-91.

**Koppling mellan hög skärmtid och kognition** samt beteende hos för tidigt födda barn. 414 barn USA, följda ja till 7 års ålder  
Vohr BR et al. JAMA Pediatrics 2021;175:1025-34.



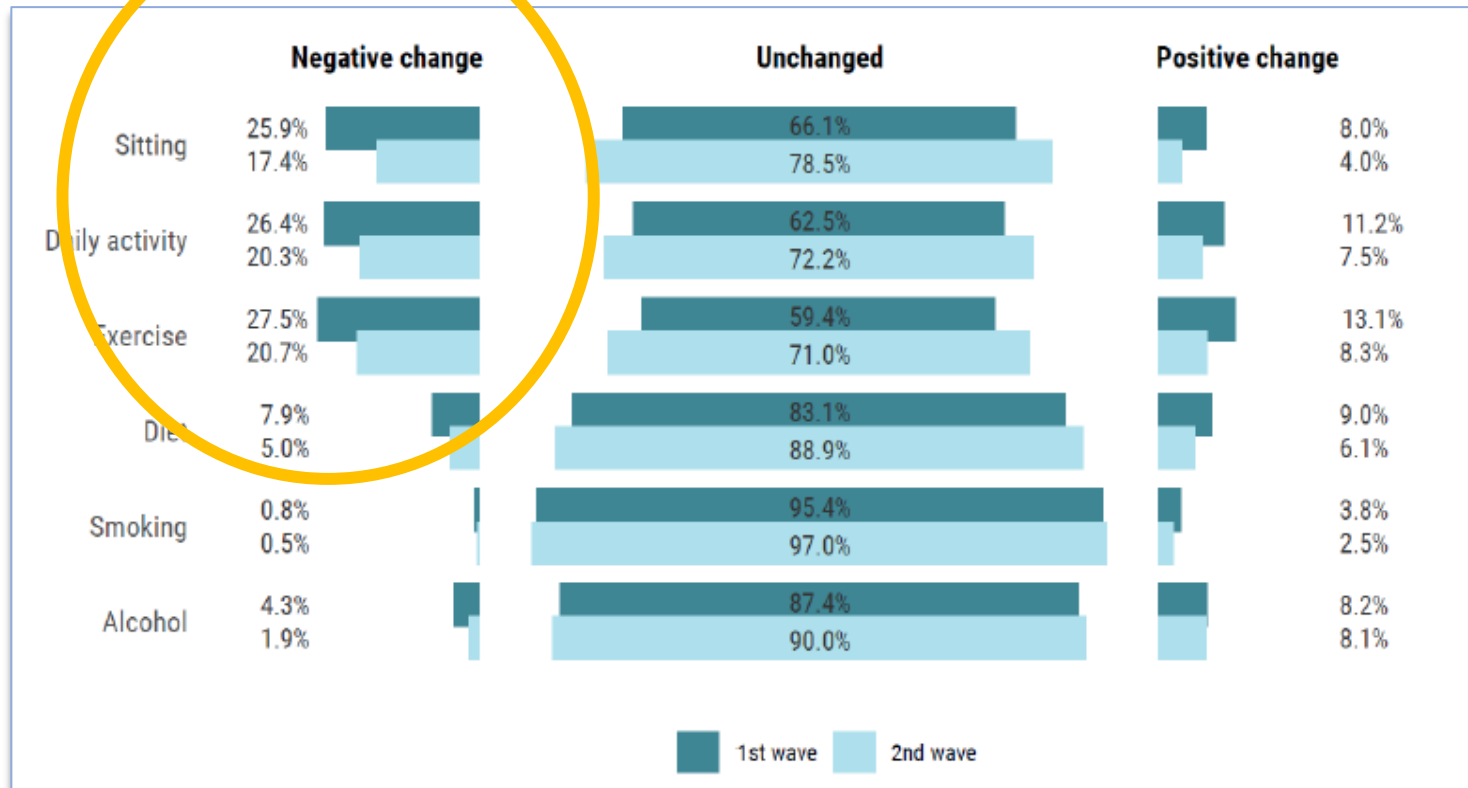
**Stillasittandet hotar vår  
framtida hälsa  
- såväl psykisk som fysisk hälsa**





- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ **pandemi effekter**
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?

# Självrapporterade livsstilsförändringar under CORONA pandemin

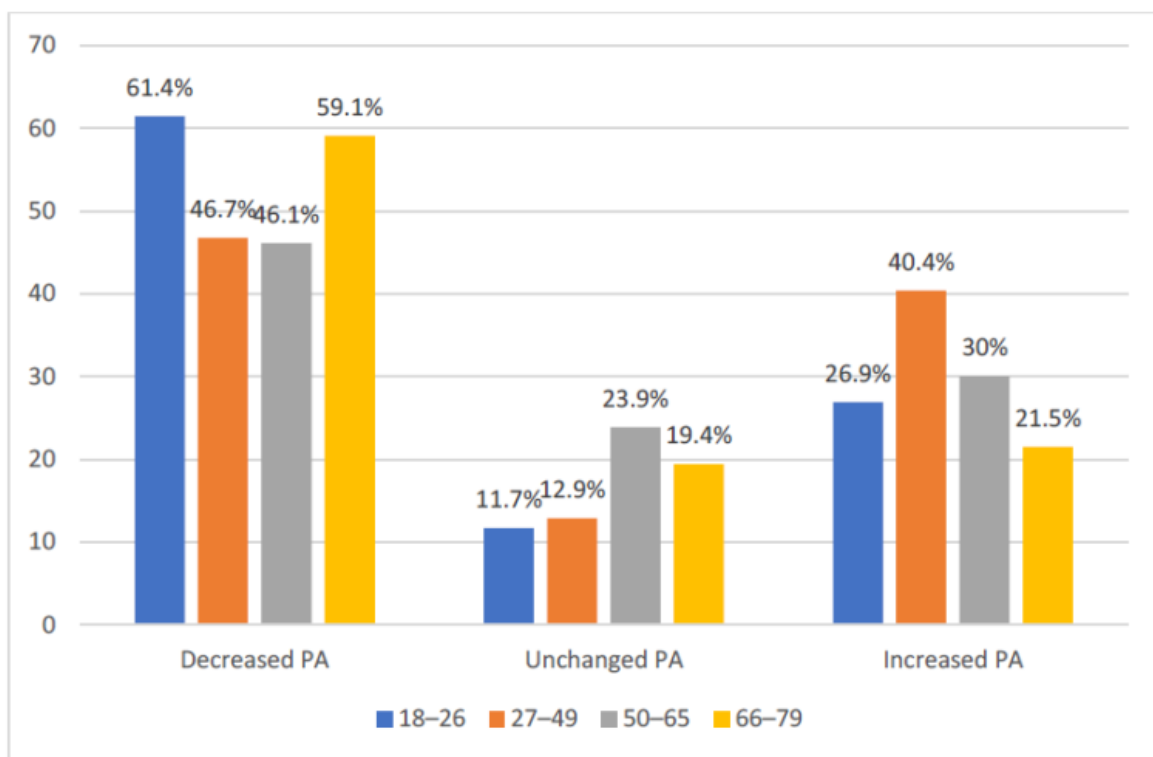


Hälsoprofil-undersökningar, frågeformulär, företagshälsovård, n 5599 (50% kv), 46,3 år, 3 perioder 2020; april-juni, juli-sept, okt-dec



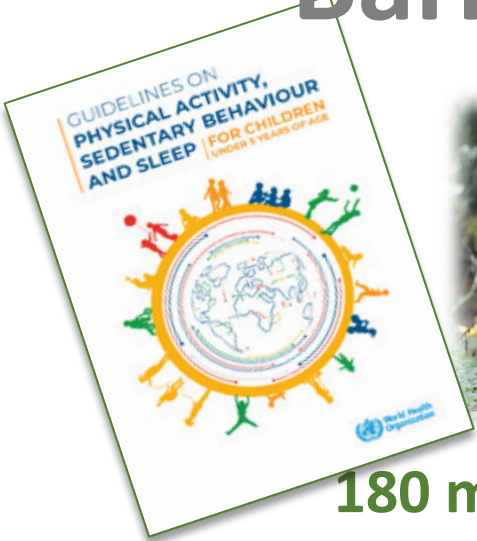
# Förändringar i fysisk aktivitet under pandemin

– de yngsta och de äldsta har minskat den fysiska aktiviteten mest



December 2020, 1035 individer, 18-79 år, IPAQ-SF om fysisk aktivitet och stillasittande beteende före och efter pandemin.

# Barns rörelsemönster under pandemin



**180 min fysisk aktivitet/dag, varav 60 min måttlig till hård intensitet,  
max 1 tim skärmtid och 10-13 tim sömn**

**100 svenska barn i förskoleålder (58 pojkar), frågeformulär och accelerometer**

- ✓ **Endast 19 % når upptill rekommendationerna**
- ✓ **Fysisk aktivitet utomhus ökade under pandemin**
- ✓ **Skärmtiden ökade också**



# Vad händer när vi minskar vår fysiska aktivitet?



**Studie 1** – 8 normalviktiga friska unga män, 27 år, från 6203 till 1394 steg/dag, 3 veckor

**Studie 2** – 10 normalviktiga friska unga män, 24 år, från 10501 till 1344 steg/dag, 2 veckor

- ✓ förlust av muskler
- ✓ ca 1 kg på 2-3 veckor
- ✓ ökad bukfetma
- ✓ nedsatt insulinkänslighet
- ✓ högre triglycerider

Olsen R et al. JAMA 2008;299:1261-3.

**Pandemin har förvärrat situationen**







- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ **fysisk aktivitet och hälsa**
- ✓ **varje rörelse räknas!**
- ✓ hur mycket ska jag röra mig?
- ✓ vad kan jag göra?



**2018 Physical Activity  
Guidelines Advisory  
Committee  
Scientific Report**

To the Secretary of Health and Human  
Services

**Kardiovaskulära sjukdomar**  
**Övervikt, bukfetma**  
**Metabola syndromet**  
**Typ 2 diabetes**  
**Vanliga cancerformer**  
**Demens, Alzheimer**  
**Minne, inlärning**  
**Depression**  
**Sömn**  
**Artros**  
**Smärta**

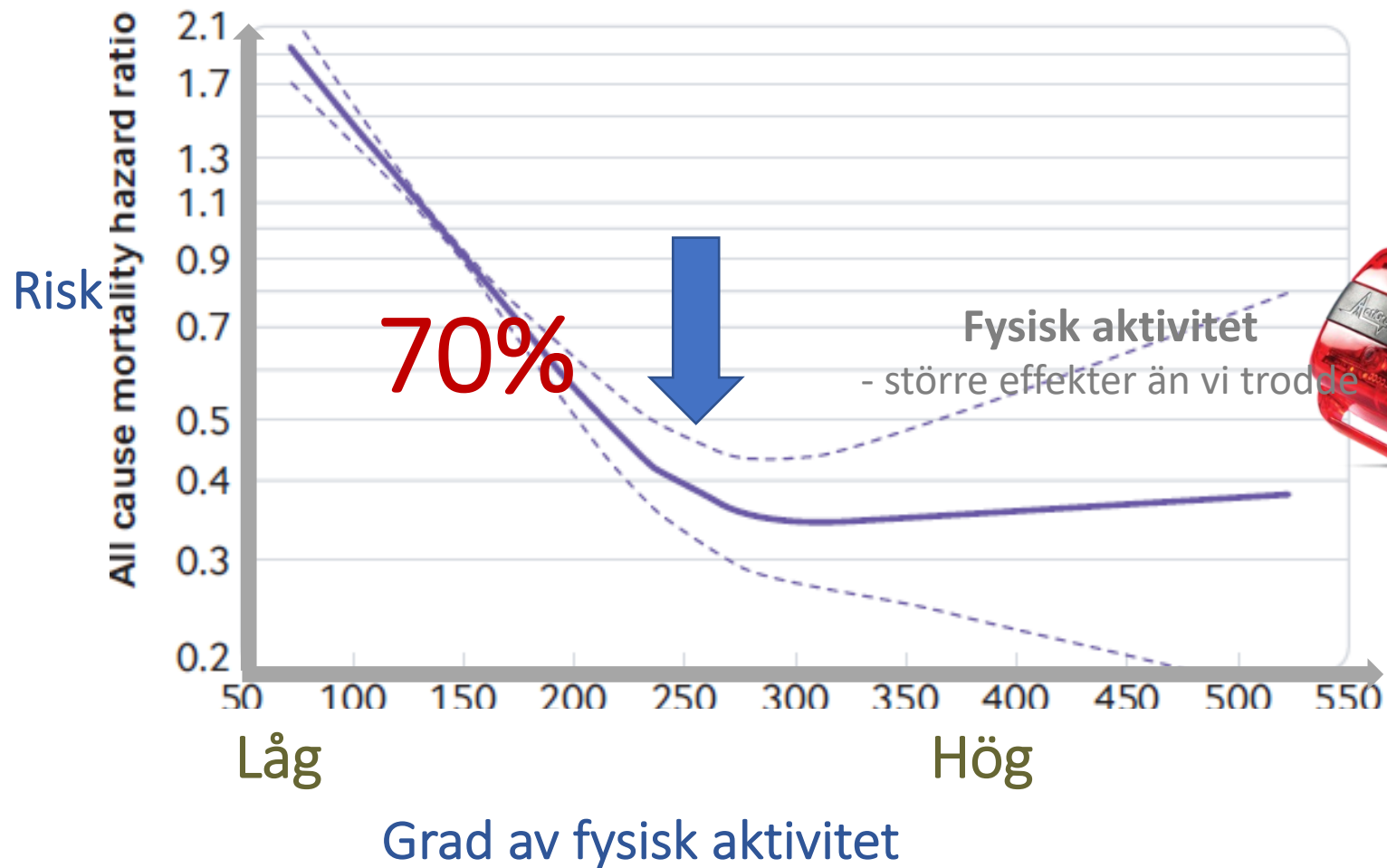
.....

**Akuta effekter och kroniska effekter**



# Fysisk aktivitet

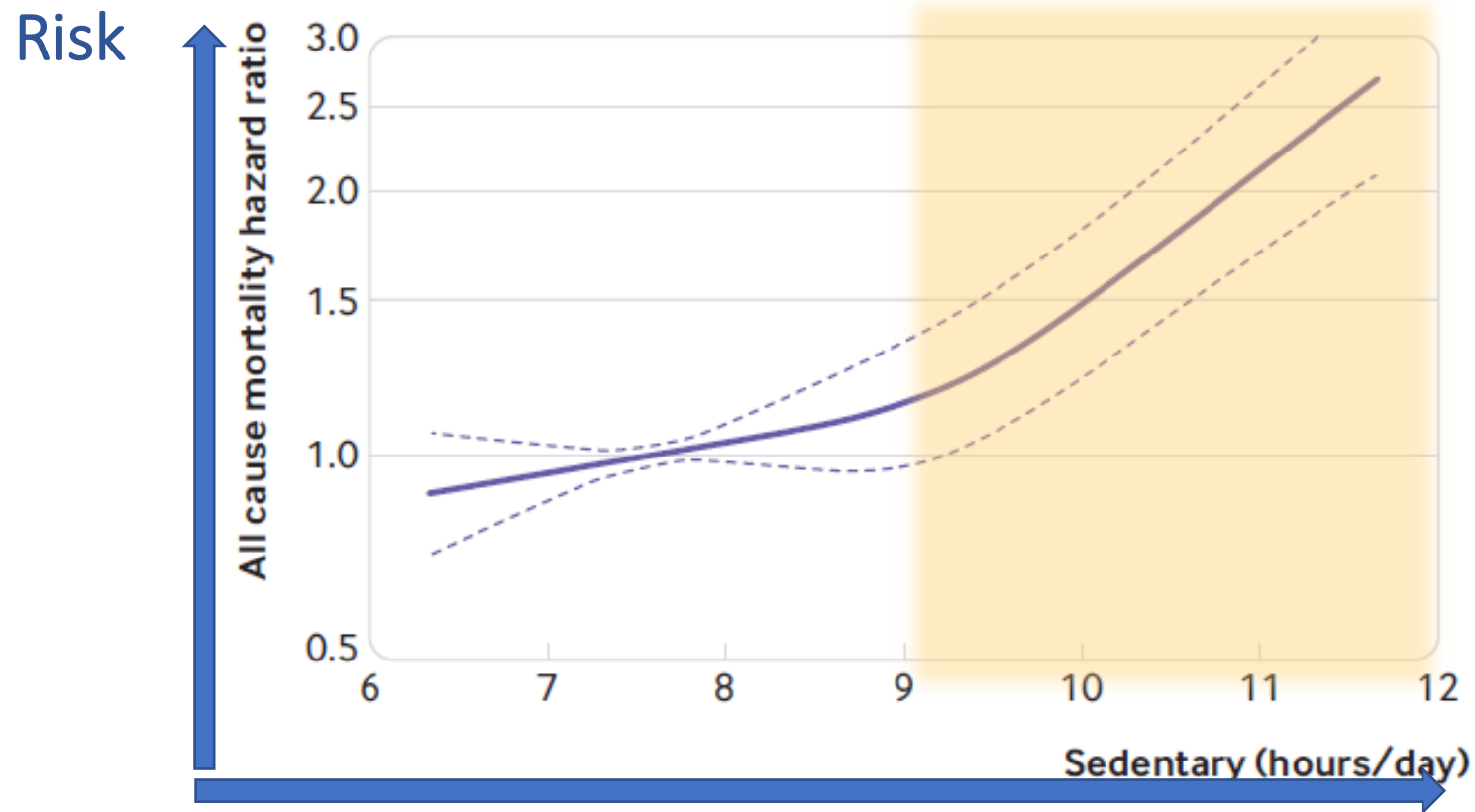
- större effekter än vi trodde



8 studier, accelerometer,  
36 383 ind, 63 år, 73% kv,  
6 års uppföljning, 2149  
dödsfall

Ekelund, U et al. BMJ 2019; epub

# ....men, stillasittandet hotar hälsan



Antal timmar sittande/dag



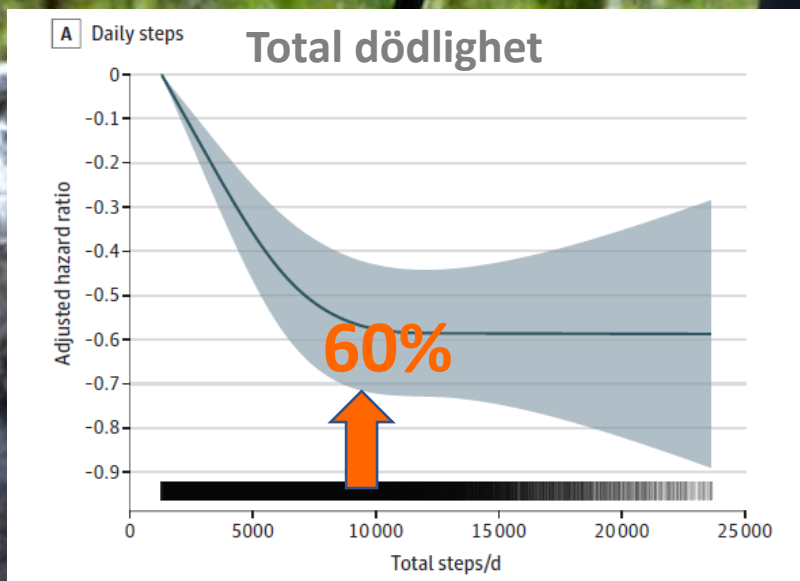
Ekelund, U et al. BMJ 2019; epub



# 10.000 steg per dag ger stora hälsovinster

78.500, personer (55% kv) 40-79 år, (61), England, Skottland, Wales (UK Biobank 2013-2015)  
följdes i snitt 7 år (6,4-7,5)

## Antal steg per dag och framtida sjukdomsrisk



## Minskad risk

drabbas av demens	50 %
drabbas av livliga cancer	70 %
hjärtkärldöd	80 %
total dödlighet	60%

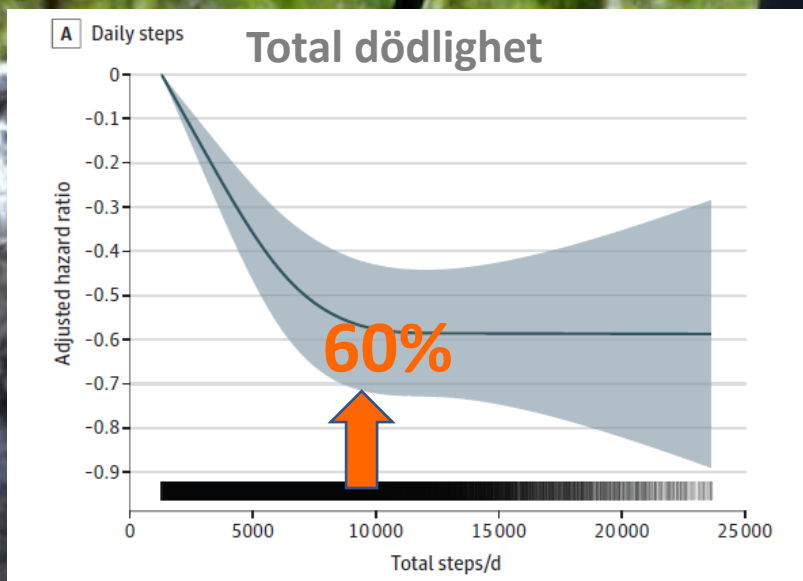
Justerat för ålder, kön, etnicitet, utbildning, socioekonomisk status, rökning, alkohol, frukt och grönsaker, sömn, medicinering, ärftlighet för hjär- kärlsjukdom och/eller cancer.



# Varje steg ger stora hälsovinster!

78.500, personer (55% kv) 40-79 år, (61), England, Skottland, Wales (UK Biobank 2013-2015)  
följdes i snitt 7 år (6,4-7,5)

## Antal steg per dag och framtida sjukdomsrisk



## Minskad risk

drabbas av demens	50 %
drabbas av livliga cancer	70 %
hjärtkärldöd	80 %
total dödlighet	60%

Justerat för ålder, kön, etnicitet, utbildning, socioekonomisk status, rökning, alkohol, frukt och grönsaker, sömn, medicinering, ärftlighet för hjär- kärlsjukdom och/eller cancer.

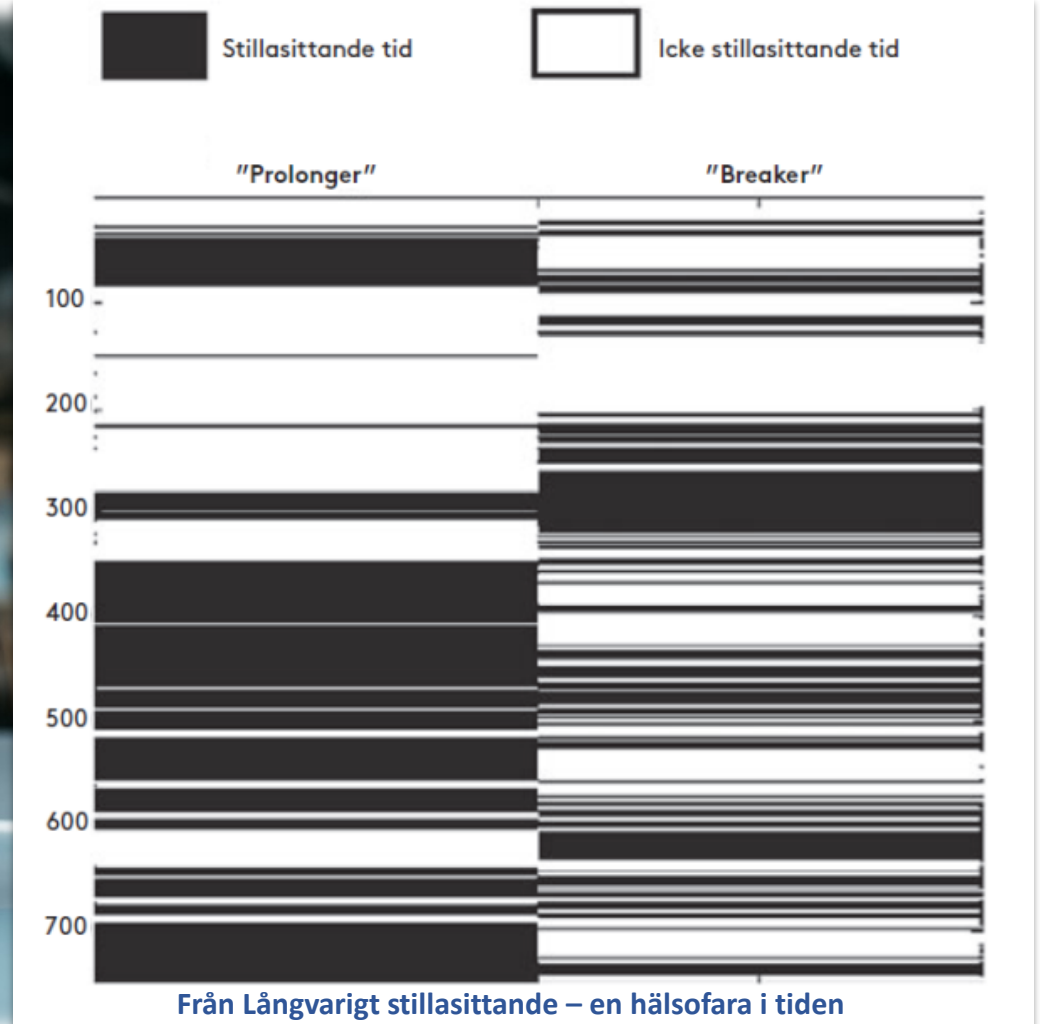


A person wearing a black jacket and leggings is walking a small, fluffy white dog on a leash on a paved path. The dog is standing on the left side of the path, looking towards the person. The background shows green foliage and trees. A semi-transparent grey box is overlaid on the center of the image, containing the main text.

# Vi har underskattat vardagsrörelsen!



# ”Prolonger” eller ”Breaker” – betydelse för framtida sjukdomsrisk?



# Det lönar sig att ta en rörelsepaus!

## NHANES, USA

US National Health and Nutrition Examination Survey

2003/04 och 2005/06

4757 vuxna

stillasittande tid mättes

med accelerometer under 1 vecka

## ”Breakers”

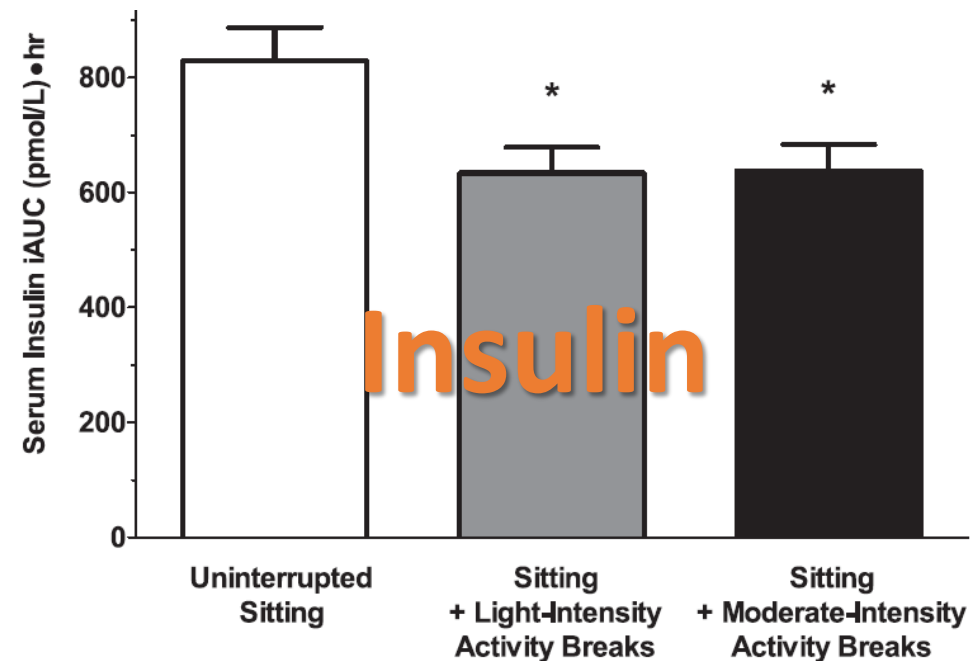
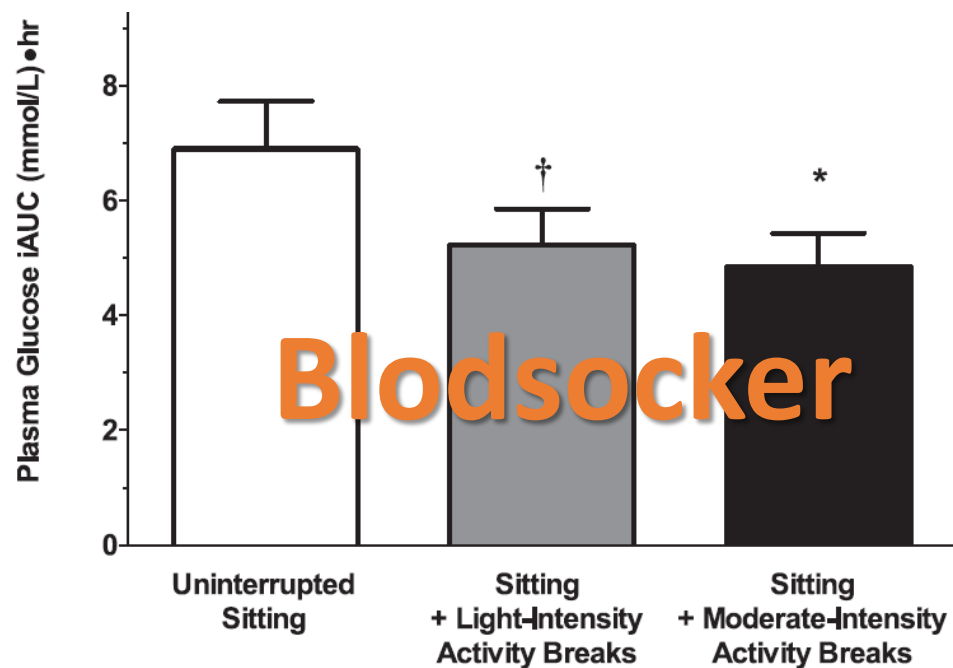
- ✓ lägre midjemått (- 4 cm)
- ✓ finare blodfetter (högre HDL, lägre triglycerider)
- ✓ lägre inflammationspåslag (CRP)
- ✓ bättre sockerbalans (mindre insulinresistent)



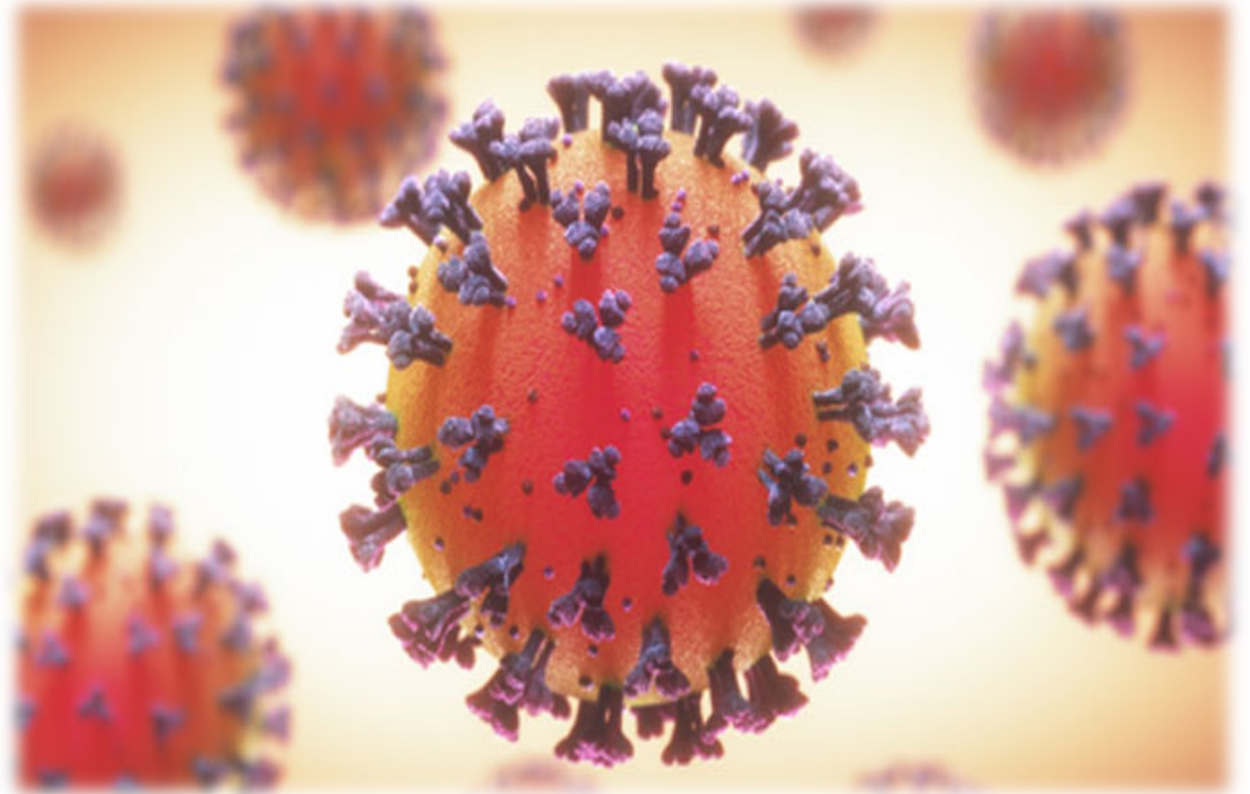
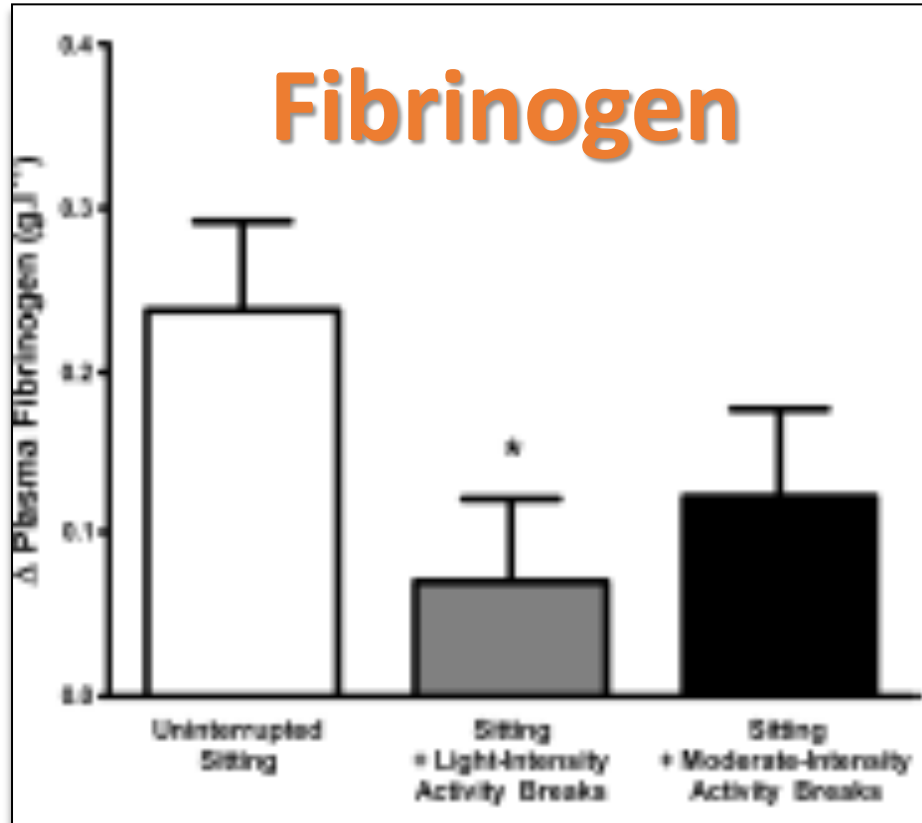


# En kort rörelsepaus har stor effekt!

*Vid övervikt, pre-diabetes, typ 2 diabetes  
Hos vuxna, hos barn*



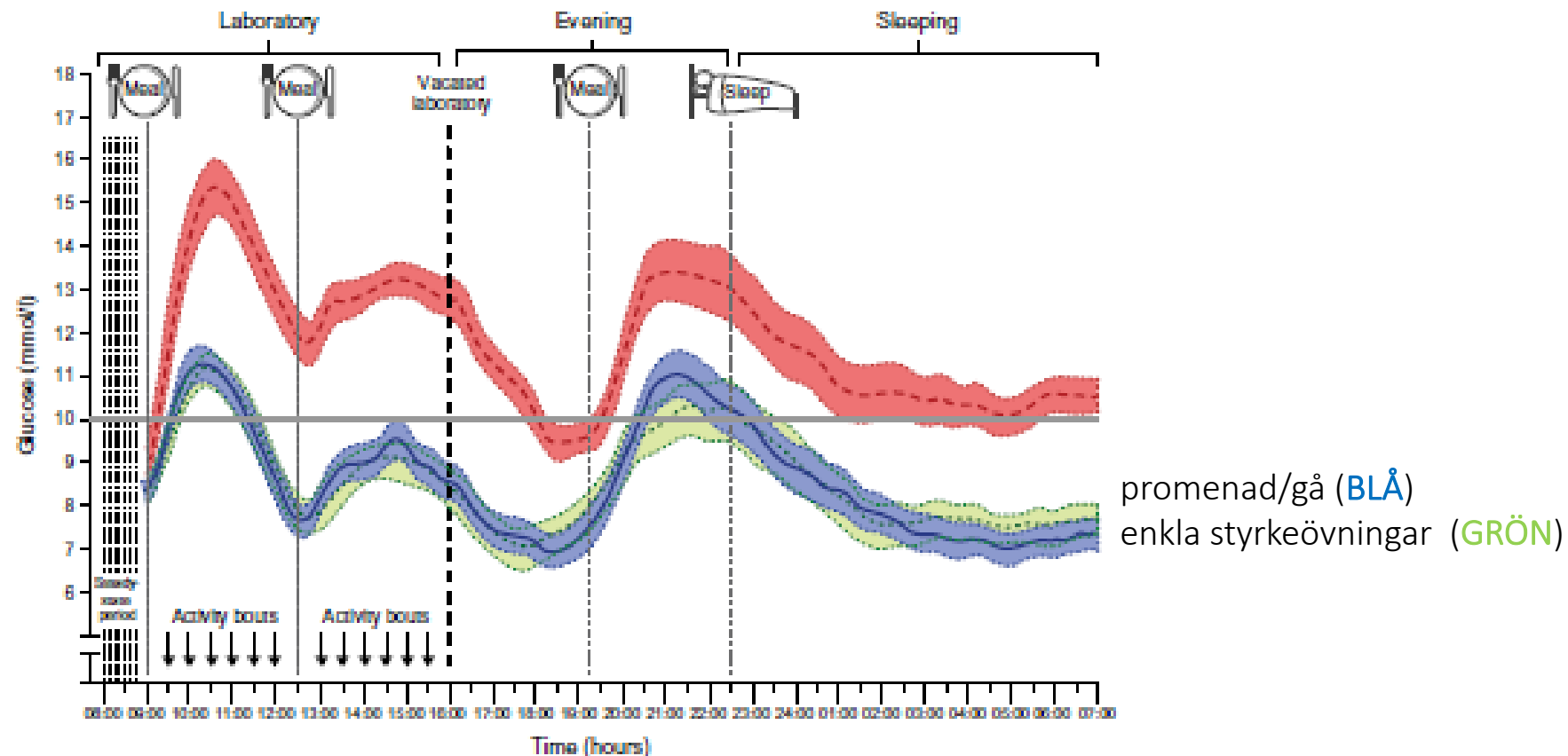
# ...även risken för blodproppar minskar





# Effekter av en rörelsepaus vid typ 2 diabetes

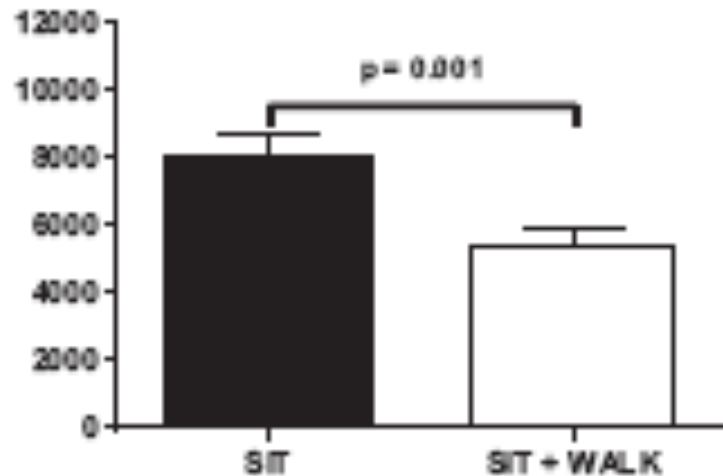
## - kvarstående effekter dagen efter



24 inaktiva män och kvinnor, övervikt och typ 2 diabetes (62±6 år), 3 dagar lab tester, 6-14 dagar "washouts", 7 timmar sittande med testmåltider, med eller utan 3 minuters paus varje halvtimme

# Gäller även våra barn!

Normalviktiga barn, n=28, 7-11 år, 3 timmar sittande utan avbrott eller avbrott varje halvtimme med 3 min gång



## Insulinnivåer

Även reducerade nivåer av blodsocker, C-peptid och fria fettsyror





# ”Prolonger” eller ”Breaker” – betydelse för framtida sjukdomsrisk?



- ✓ EPIC-Norfolk, UK, n 7671
- ✓ prospektiv studie 6,4 år
- ✓ **långvarigt sittande utan avbrott kopplat till högre risk för cancer och total mortalitet**
- ✓ *justerat för andra relevanta faktorer som utbildning, rökning, alkohol, fysisk aktivitet*



# ”Prolonger” eller ”Breaker” – betydelse för framtida sjukdomsrisk?

De som tog en rörelsepaus var friskare  
och levde längre

- ✓ EPIC-Norfolk, UK, n 7671
- ✓ prospektiv studie 6,4 år
- ✓ långvarig sittande utan avbrott kopplat till högre risk för kardiovaskulär död
- ✓ justerat för andra relevanta faktorer som utbildning, rökning, alkohol





SMART WORK TRIAL:

# Stand more at work

- ✓ effektiviteten ökade
- ✓ mer engagerad i arbetet
- ✓ piggare
- ✓ mindre oro
- ✓ bättre livskvalitet

146 deltagare

- 77 interventionsgrupp (**I**) ståbord

- 69 kontrollgrupp (**C**)

accelerometermätningar

3, 6 och **12 månader**

**I** sittandet minskade med 72 min/dag

**C** sittandet ökade med 9 min/dag

# VARFÖR? Hur fungerar det? Bakomliggande mekanismer





# Effekter av ett enda rörelsepass!



- ✓ 36 vuxna, 40-75 år, varierande kondition
- ✓ konditionstest på gångmatta,
- ✓ ökande intensitet, till max, oftast i 9-10 minuter
- ✓ blodprover togs före, direkt efter samt efter 15, 30 och 60 minuter
- ✓ 17662 olika molekyler mättes

## 9815 molekyler påverkades

inflammation

immunsystem

blodsockerreglering, insulinkänslighet

hunger, mättnad

reparation, celledöd

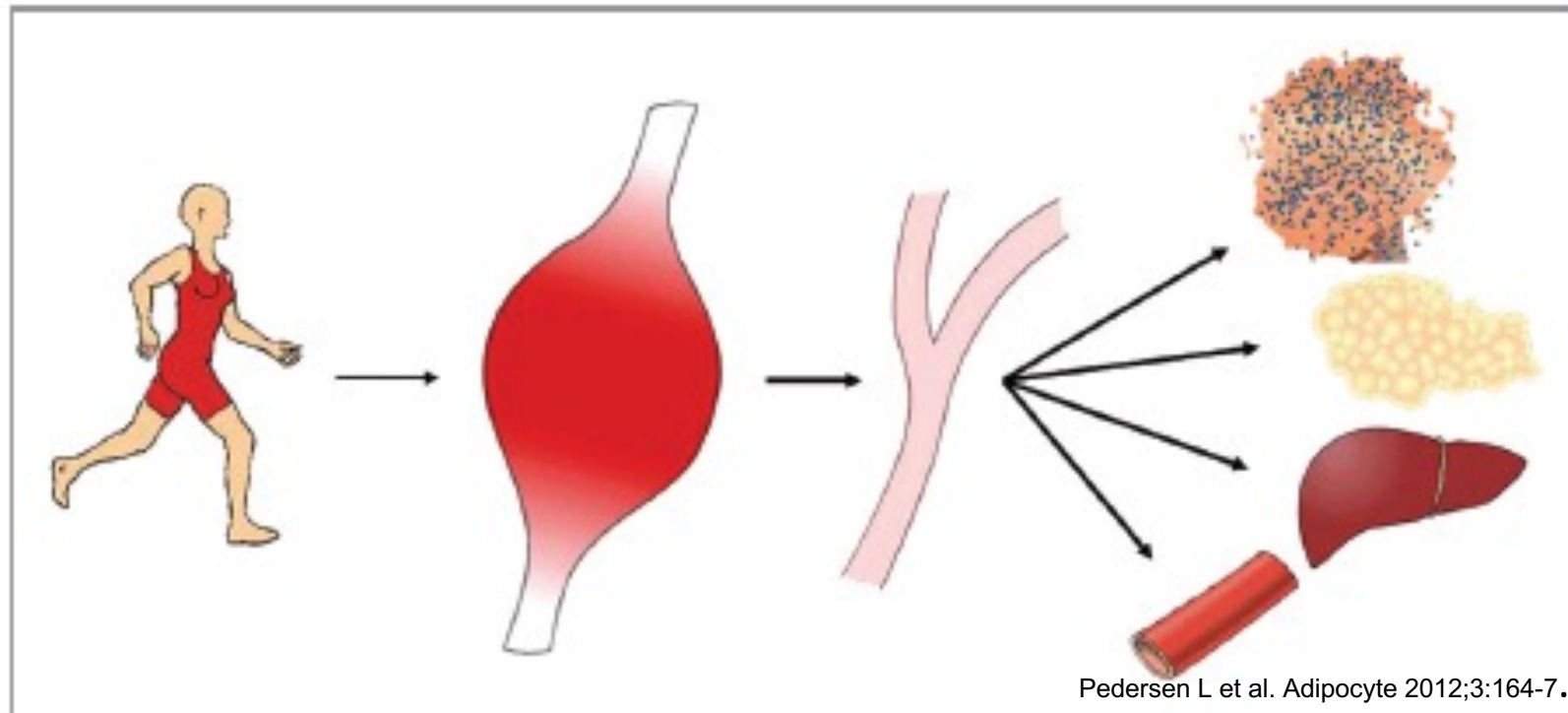
ämnesomsättning

hjärt-kärlsystemet

kognition, inlärning

humör.....

# Från rörelseorgan till metabolt och endokrint organ

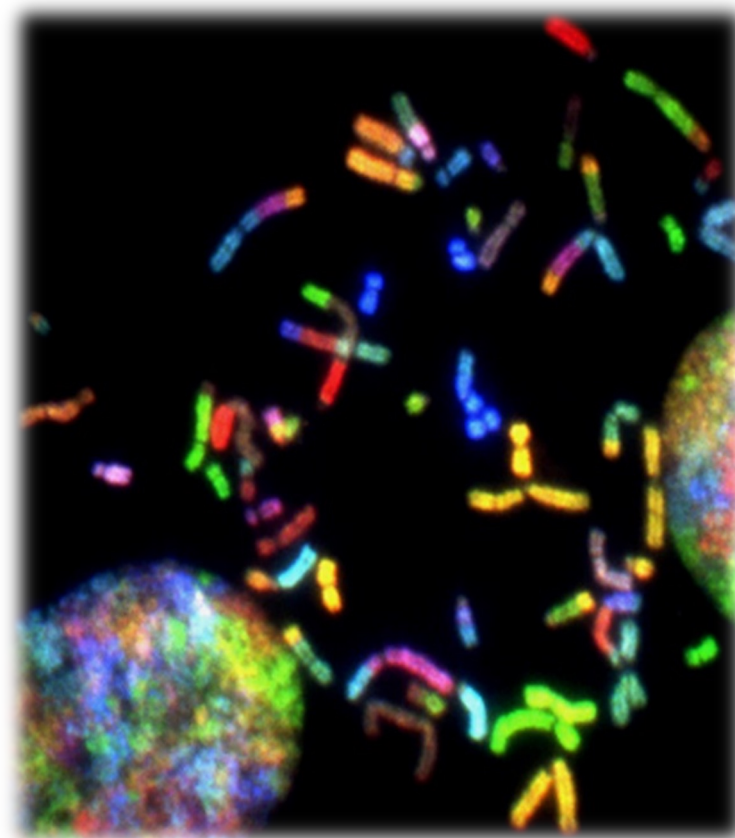


rörelse ➡ produktion av myokiner ➡ primära och sekundära effekter



# Effekter av fysisk aktivitet och stillasittande på genreglering i muskelcellen

- ✓ 66 databaser
- ✓ studier på människa
- ✓ genreglering i muskelceller
- ✓ meta-analys
- ✓ akuta och kroniska effekter
- ✓ konditionsträning
- ✓ styrketräning
- ✓ stillasittande

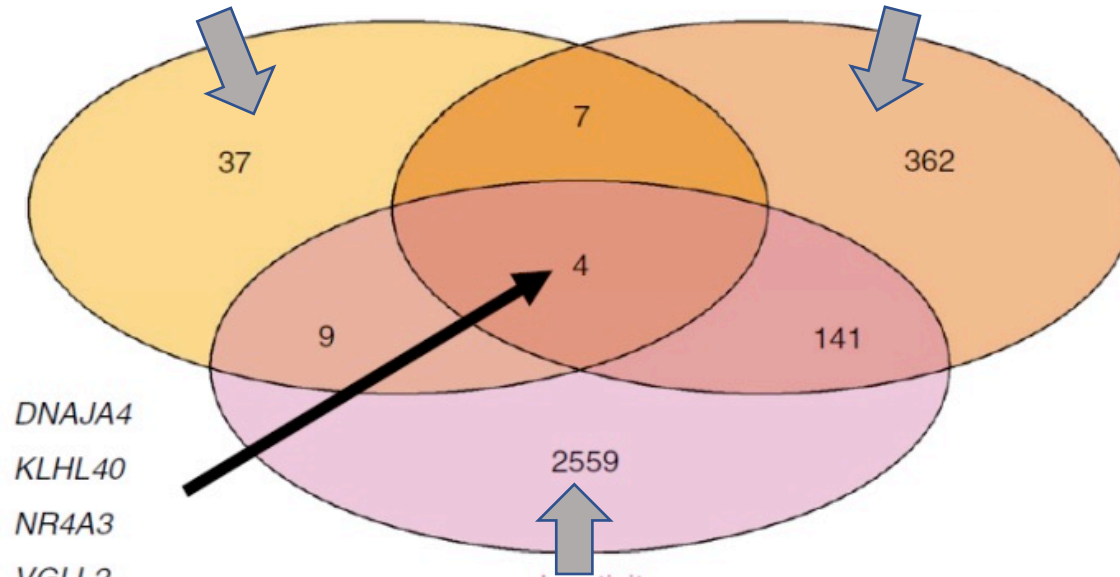


# Effekter av fysisk aktivitet och stillasittande på genreglering i muskelcellen

överlappning men också specifika effekter

Konditionsträning

Styrketräning



*DNAJA4*  
*KLHL40*  
*NR4A3*  
*VGLL2*

Stillasittande



# Cochrane Systematic Review

## – Exercise based cardiac rehabilitation for coronary heart disease

- RCTs  $\geq$  6 månader
- 85 studier, 23 430 individer med CHD (MI, bypass op, PCI)
- medel uppföljningstid 12 månader (6 mån till 19 år)

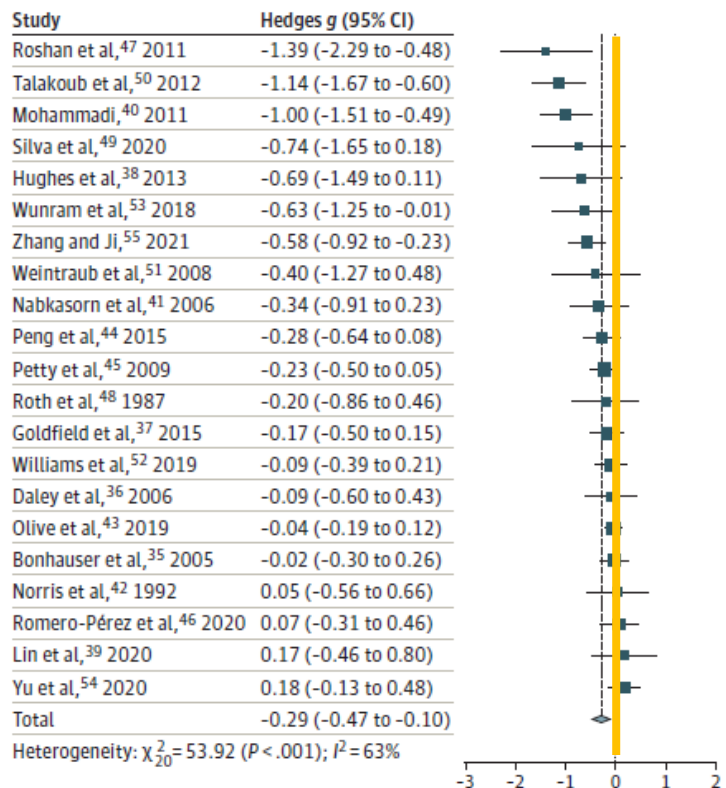
- ✓ minskad total dödlighet
- ✓ minskad risk hjärtinfarkt
- ✓ minskad risk sjukhusinläggning
- ✓ förbättrad livskvalitet
- ✓ kostnadseffektivt



# Fysisk aktivitet mot depression hos barn och unga

## systematisk översikt och meta-analys över kontrollerade behandlingsstudier

Figure. Forest Plot of the Distribution of Effect Sizes  
After Physical Activity Intervention



24 studier, med 2441 barn och ungdomar < 19 år (m 14 år)

47 % pojkar

17 RCT, 4 med kontrollgrupp

1,5 månader till 3 år

Depressionsskala

**Fysisk aktivitet minskar depressiva symtom**

Bäst effekt hos ungdomar >13 år och i korta studier



- ✓ vårt moderna rörelsemönster
- ✓ hur farligt är stillasittandet?
- ✓ pandemi effekter
- ✓ fysisk aktivitet och hälsa
- ✓ varje rörelse räknas!
- ✓ **hur mycket ska jag röra mig?**
- ✓ vad kan jag göra?





## Nya riktlinjer om fysisk aktivitet

WHO GUIDELINES ON  
**PHYSICAL ACTIVITY AND  
SEDENTARY BEHAVIOUR**

- ✓ Öka vardagsrörelsen och minska stillasittandet
- ✓ Gör något som är måttligt ansträngande minst 150 (upp till 300) min/vecka  
*eller kraftigt ansträngande 75 min (upp till 150)  
eller kombinera*
- ✓ Sprid det gärna över veckan, t.ex. 30 minuter om dagen
- ✓ Varje steg, varje minut räknas
- ✓ Styrketräning av stora muskelgrupper minst 2 ggr/veckan

# Nya svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande



Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande.

Ålder	Pulshöjande fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett	Stillasittande
6-17 år	I genomsnitt minst 60 minuter per dag	Minst 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
18-64 år	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse
65 år och äldre	Minst 150-300 minuter per vecka	Minst 2 gånger per vecka, samt balansträning 3 gånger per vecka	Långa perioder bör brytas av med rörelse

# Rörelsepyramiden







vårt moderna rörelsemönster  
hur farligt är stillasittandet?  
pandemi effekter  
fysisk aktivitet och hälsa  
varje rörelse räknas!  
hur mycket ska jag röra mig?  
**vad kan jag göra?**

# Några råd för att bryta stillasittandet

- **Gör de rörelser du kan och gillar några minuter varje halvtimme**
- **Påminn dig själv om att det har gått 30 minuter, ställ en timer eller ladda ner en app**
- **Res dig upp och gör en Kiruna (10 knäböj) en gång i halvtimmen**
- **Stå och prata i telefon**
- **Gå och prata med dina vänner eller arbetskamrater i stället för att mejla**
- **Res dig upp under reklampausen**
- **Lyssna till din favoritmusik och dansa ett par minuter**
- **Stanna bilen och gå ut en kort stund och gör några rörelser**
- **Be din arbetsgivare att få ett höj- och sänkbart arbetsbord**
- **Använd det höj- och sänkbara arbetsbordet**
- .....



# Några råd för ökad vardagsrörelse

- Ta en promenad eller rör dig utomhus varje dag
- Åk kommunalt, kliv av en hållplats tidigare och gå en bit extra
- Ta trappan
- Gå, cykla, rulla för att handla eller uträtta andra ärenden
- Leka med barnen
- Promenera, rulla med barnen till skolan eller förskolan
- Ha en discostund med barnen (eller dig själv) varje fredag eller varje dag
- Skaffa en stegräknare, sträva efter 7 500 steg eller gärna 10 000 steg/dag
- Ta promenadmöten
- Parkera längst bort på parkeringsplatsen
- Låtsas att du har en hund eller gå ut med grannens
- Låna eller köp ett par stavar





# Några råd för ökad muskelstyrka

- **Ta trappan**
- **Gör en Kiruna, 10 knäböj varje halvtimme**
- **Gör några stående armhävningar när du passerar en dörrpost eller kliver ur din bil**
- **Styrketräna hemma eller besök ett gym**
- **Lägg ett par hantlar eller något annat lite tungt vid handfatet på toaletten/i badrummet**
- **Stå på ett ben och borsta tänderna**
- **Hitta en instruktör du gillar på tv eller Youtube**
- **Gör styrketräning med din egen kropp som motstånd**

# Några råd för att träna balansen

Ständigt  
tänderna

benet

osv





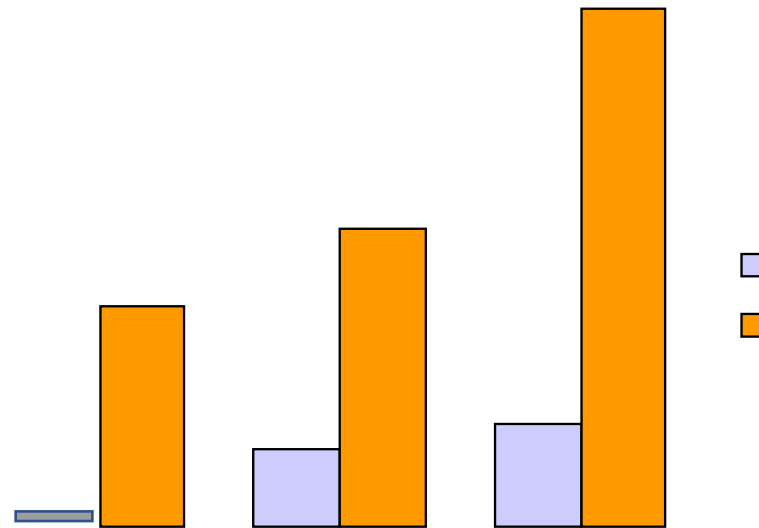


**Gå i trappor  
ger både kondition och muskelstyrka  
och gör en Kiruna!**

<https://www.facebook.com/hjartlungfonden/videos/mai-lis-g%C3%B6r-en-kiruna/266891947851352/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WUbYYxsiNfU>

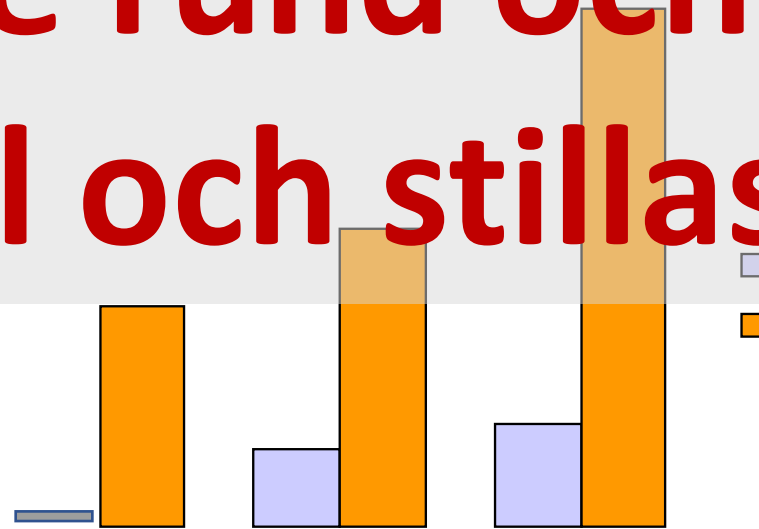


**Överviktiga män med bra kondition  
har lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom  
än smala stillasittande**



Överviktiga män med bra kondition  
har lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom  
än smala stillasittande

**Hellre rund och rörlig  
än smal och stillasittande!**





# VARJE RÖRELSE RÄKNAS

Vardagsrörelsens betydelse och  
hur vi kan bryta stillasittandet



Illustrationer: Emma Hanquist

MAI-LIS HELLÉNIUS

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet

## Några ord om vår bok

- ✓ berätta
- ✓ inspirera, uppmana
- ✓ relevant för alla
- ✓ lättillgänglig
- ✓ beställas självkostnadspris
- ✓ ladda ner gratis

<https://framjafys.se/varje-rorelse-raknas/>

# Vad ville hon ha sagt om rörelsen?

- ✓ ta riskerna med stillasittande på allvar
- ✓ men, minns att varje steg, varje rörelse räknas
- ✓ tappa inte muskler, ta trappan
- ✓ det är aldrig för sent
- ✓ hellre rund och rörlig än smal och stillasittande

