

Barn och ungdomar

## INFORMATIONSBLAD FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT

Den mänskliga kroppen är byggd för att röra på sig. När den blir för stillasittande slutar den att fungera som den ska. Tillsammans med god sömn och kost är fysisk aktivitet avgörande för vår fysiska och psykiska hälsa.

### Du har fått fysisk aktivitet på recept, vad innebär det?

Ett recept på fysisk aktivitet är ett stöd för att öka tiden du rör på dig och förbättra din hälsa. Fysisk aktivitet kan förebygga sjukdomar men också behandla vissa av dem. Vi har tillsammans pratat om vilka aktiviteter som kan passa dig och sammanfattat detta på receptet. Efter en tid kommer vi att ha uppföljningar för att se hur det har gått.

### Hitta motivation och komma igång

Det är viktigt att hitta en träningsform som du känner är rolig och som du kan fortsätta med på lång sikt. För att hitta en passande aktivitet kan det vara bra att prova olika aktiviteter för att hitta den som passar dig bäst och är roligast. Ta kontakt med föreningen/organisationen om vi pratat om en sådan.

Förening/organisation: \_\_\_\_\_

Kontaktperson/telefonnummer: \_\_\_\_\_

Du kan också vara fysiskt aktiv på egen hand eller tillsammans med familj och vänner, till exempel cykla eller gå.



### Hur mycket behöver du röra på dig?

Du som barn eller tonåring rekommenderas att röra på dig så att du blir varm i en timme per dag. Det är också bra att utföra aktiviteter som gör dig mer andfådd och som belastar skelett och muskler cirka tre gånger i veckan, till exempel delta i gruppaktivitet, jogga eller hoppa. Det är också hälsosamt att minska tiden du sitter still. I vardagen är det bra att en gång i halvtimmen resa på sig och röra på kroppen. Öka din fysiska aktivitet i din egen takt om rekommendationen känns svår att nå.

### Om du vill ha mer stöd

Prata med den som skrivit ditt recept, om du har några frågor. Läs gärna mer på [www.1177.se/far](http://www.1177.se/far).

**Lycka till med dina nya rörelsevanor!**

*All ökning av fysisk aktivitet är positiv – varje extra steg är ett steg på vägen mot bättre hälsa*