

FYSISK AKTIVITET ER VIKTIGERE ENN NOEN GANG!

... OG DET TAR DEG BARE 30 MINUTTER

De fleste nordmenn er enten helt inaktive eller ikke aktive nok til at det får en helsegevinst.

Med bare 30 minutter fysisk aktivitet hver dag oppnår du store helsegevinster.

Så lite som én gåtur i uken kan forebygge depresjon ...

Fire minutters aktivitet gir deg økt oppmerksomhet i én time!

Kilde: <https://www.sats.no/magasin/trening/kom-i-gang-med-trening/fysisk-aktivitet-er-viktigere-enn-noen-gang>

SLIK KOMMER DU I GANG

Vi har laget flere treningsprogrammer som får deg inn i gode rutiner. Test ut de to mest populære:

Helkropp - nybegynner: Dette er for deg som vil komme i gang med treningen og skape en ny vane!

Helkropp - avansert: For deg som allerede har erfaring med trening og ønsker å ta dine resultater til neste nivå!

Trykk på en av boksene for å laste ned:

NYBEGYNNER

AVANSERT



SATS