

Aktivitet med familien

Velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser – som en gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash eller fotball. Vær i aktivitet i mer enn en time, med en intensitet som gjør det mulig å holde en samtale. For variasjonens skyld, og for å minske risikoen for skader, kan du godt velge en annen aktivitet enn den du vanligvis benytter