

Känns det motigt att komma i gång?

De flesta vet att man mår bättre av att röra på sig, ändå kan det vara svårt att börja.

Du behöver inte göra allt på en gång
– ett litet steg gör skillnad.

**Prata med vårdpersonalen om
Fysisk aktivitet på recept (FaR)
för att få hjälp att ta första steget.**

