



# Fysisk aktivitet för gravida

---

## Hälsoeffekter

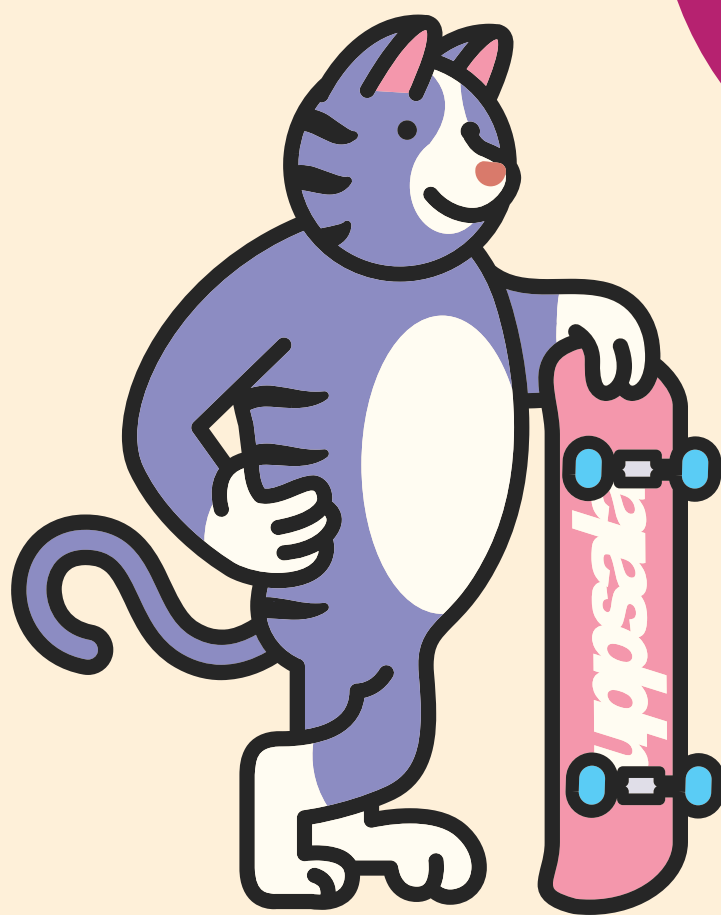
- ✓ Förbättrar sömnen
- ✓ Ger mer energi
- ✓ Minskar illamående
- ✓ Minskar ryggbesvär
- ✓ Minskar inkontinensbesvär
- ✓ Minskar risken för graviditetsdiabetes
- ✓ Minskar risken för havandeskapsförgiftning
- ✓ Underlättar återhämtning efter förlossning



# Fysisk aktivitet för barn

## Hälsoeffekter

- ✓ Du blir gladare
- ✓ Du sover bättre
- ✓ Du blir piggare och orkar mer
- ✓ Du får bättre koncentration
- ✓ Du blir starkare
- ✓ Du får bättre balans
- ✓ Du får starkare skelett



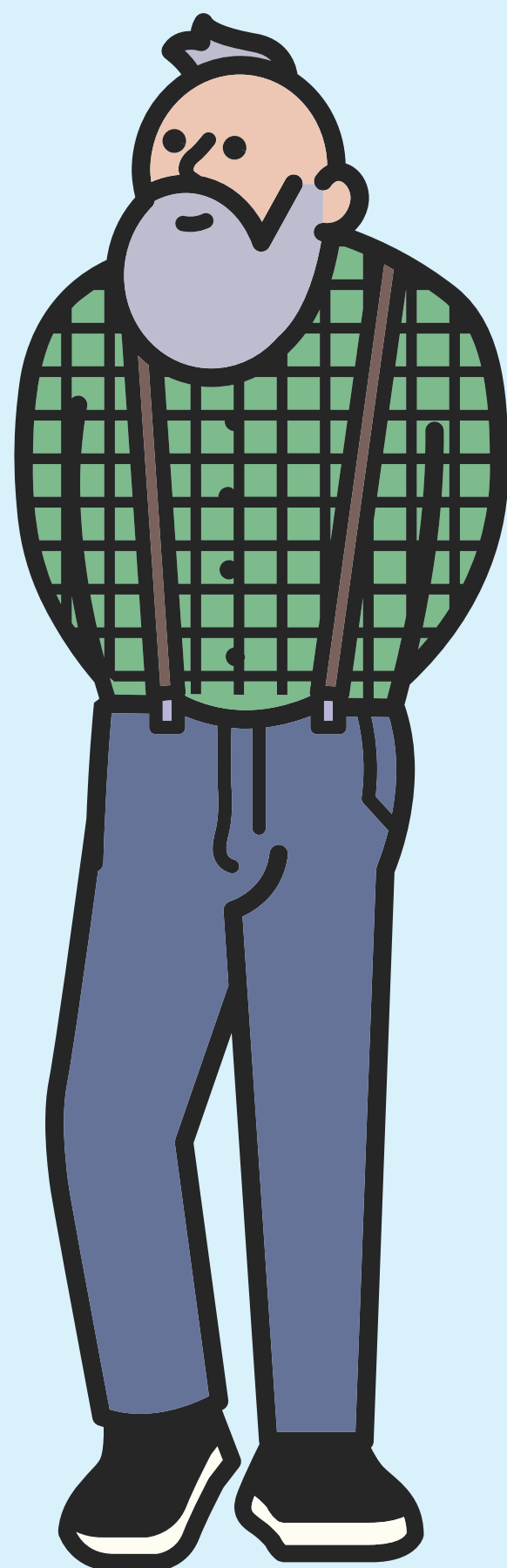
**Det är bra att  
röra på sig!**

# Fysisk aktivitet för äldre

---

## Hälsoeffekter

- ✓ Ger ökad livskvalitet
- ✓ Ger ökad självständighet
- ✓ Minskar fallrisken
- ✓ Förbättrar sömnen
- ✓ Minskar risken för demens
- ✓ Minskar behovet av läkemedel
- ✓ Lindrar smärta
- ✓ Stärker skelettet

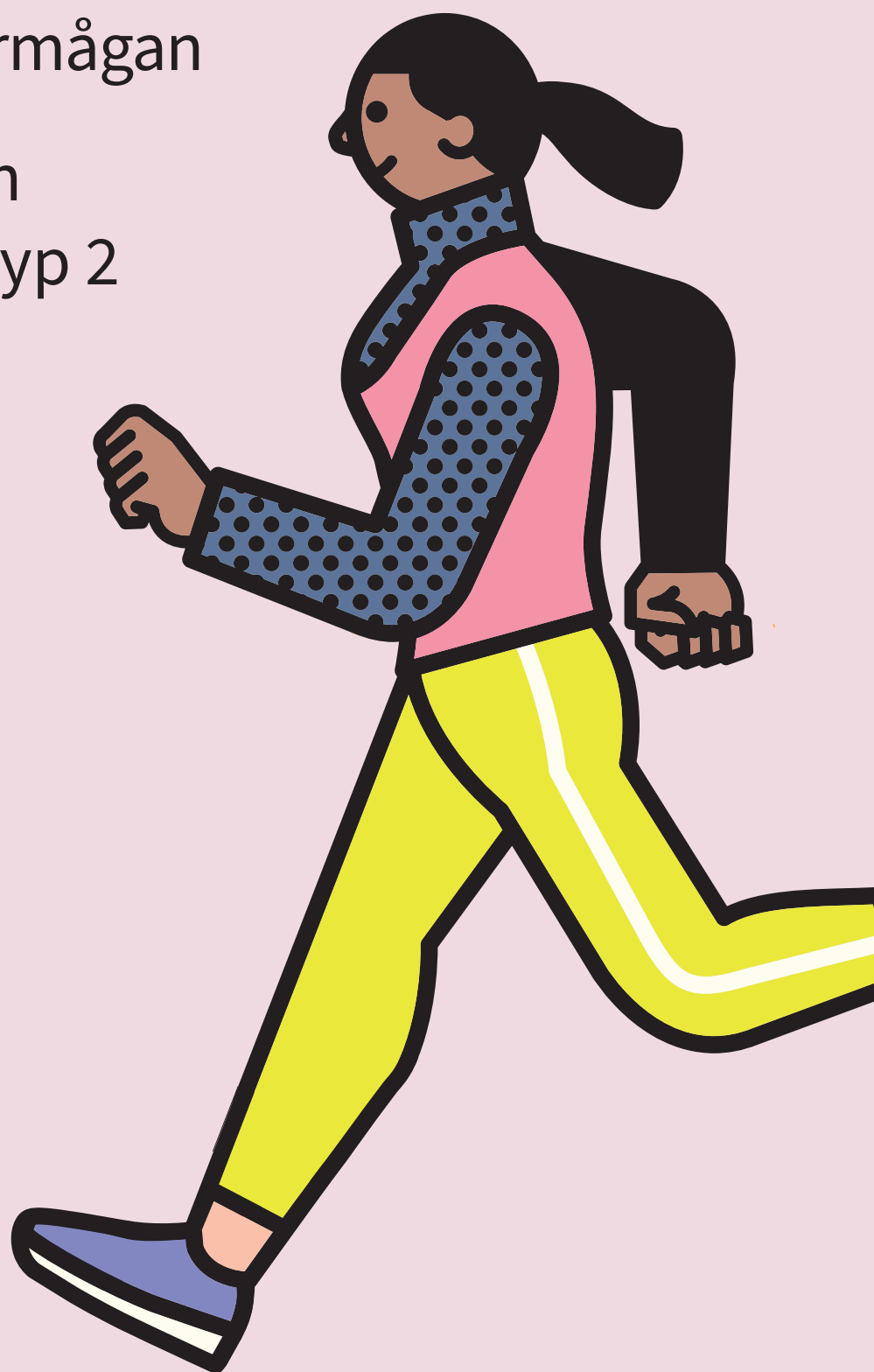


# Fysisk aktivitet för vuxna

---

## Hälsoeffekter

- ✓ Minskar stress
- ✓ Ökar välbefinnandet
- ✓ Förbättrar sömnen
- ✓ Minskar risken för depression
- ✓ Förbättrar koncentrationsförmågan
- ✓ Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom och diabetes typ 2
- ✓ Lindrar smärta
- ✓ Stärker skelettet





# Fysisk aktivitet för ungdomar

## Hälsoeffekter

- ✓ Du får ökad energi
- ✓ Du sover bättre
- ✓ Du får bättre självkänsla
- ✓ Du blir mindre stressad
- ✓ Du får bättre koncentration
- ✓ Du får bättre immunförsvar
- ✓ Du får bättre mag- och tarmfunktion
- ✓ Du blir starkare

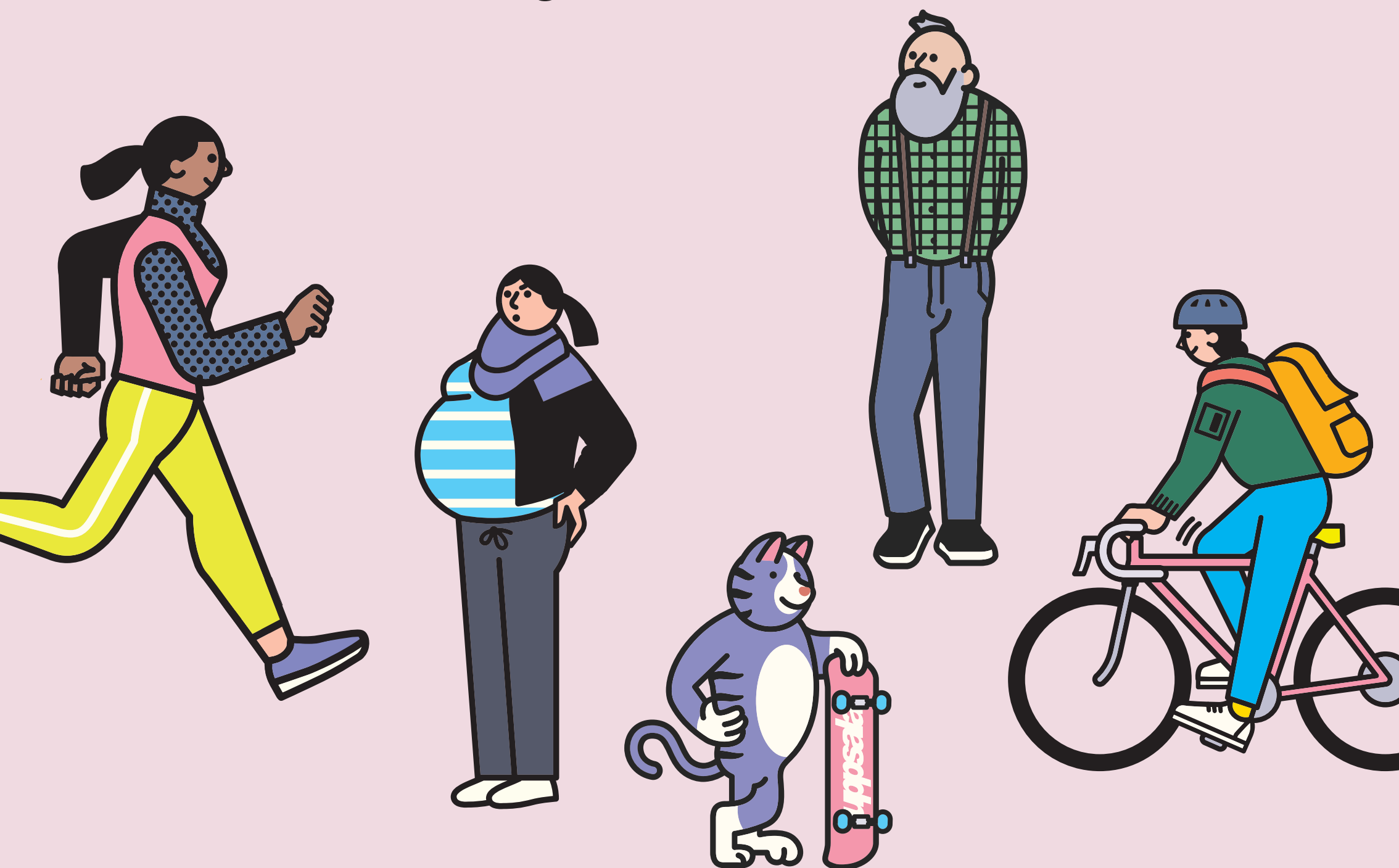
**Det är bra att  
röra på sig!**



# Fysisk aktivitet som medicin

Du kan själv påverka din hälsa med hjälp av fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan vara en del i din behandling och minska behovet av läkemedel.

Du kan få FaR, fysisk aktivitet på recept.  
Prata med din vårdgivare!



**FaR är en skriftlig ordination på fysisk aktivitet utifrån ditt hälsotillstånd. Scanna QR-koden för att läsa mer om Fysisk aktivitet på recept.**

