

Aktiv hemma

Tips för att hålla dig aktiv i en annorlunda vardag

En paus i timmen

Sätt ditt alarm och ta en paus varje timme för att röra på dig fem minuter

Gå ut

Ta en promenad eller löprunda utomhus, då rör du på dig och får frisk luft samtidigt

Stå upp och plugga

Använd diskbänken och lite böcker eller en strykbräda så att du kan stå upp och plugga, det är ett enkelt sätt att minska stillasittandet

Byt ut kaffepausen mot en promenadpaus

Istället för den där extra koppen kaffe kan du gå ut för en kort promenad, eftersom motion ger lika mycket energi som koffein

Multitaska

Ta dina möten eller telefonsamtal samtidigt som du går en promenad

Flexibel morgon

Börja dagen med att strecha, då du blir stel om du sitter för mycket

Träna hemma

Det finns flera olika träningspass du kan följa på internet