

# MOTIONSREKOMMENDATIONEN FÖRNYADES

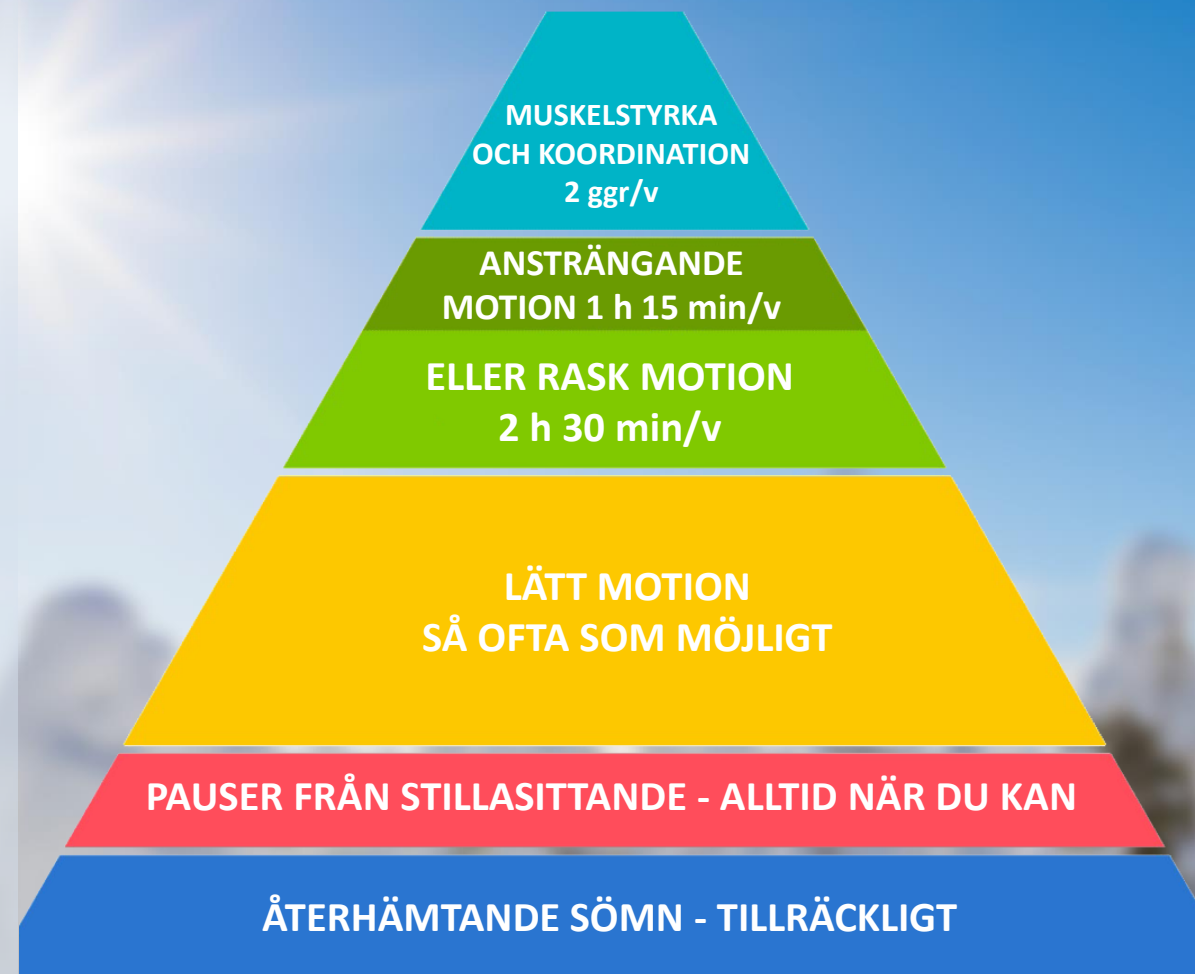
Motionsrekommendationen förnyades. All rörelse är nyttig, säger UKK-institutets direktör Tommi Vasankari.

- Den gamla rekommendationen om motion i 10 minuters pass gäller inte längre. Även kortare pass är nyttiga.
- Sömnens betydelse framhålls. Motion förbättrar nattsömnen – och tvärtom.
- Vi ska ta pauser i stillavarandet dagligen och så ofta som möjligt.
- Rask motion rekommenderas fortfarande, både i form av uthållighetsträning och träning av muskelstyrkan.

BREAK PRO hjälper dig ta pauser i stillavarandet enligt rekommendationen.

Aktiv arbetsdag!

**BREAK PRO®**



Motionsrekommendation per vecka för 18-64-åringar.

Källa: UKK-institutet