



Uppgift 1. Minska min tid i stillasittande

Stillasittande är inte bra. Flera forskningsrapporter har slagit fast att stillasittandet är skadligt för vår hälsa och kan leda till långsiktiga hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes-2, högt blodtryck och övervikt.

Forskning visar också att stillasittande och fysisk aktivitet är två olika beteenden och inte två sidor av samma mynt. Att sitta stilla är skadligt för kroppen, oavsett hur mycket man är fysiskt aktiv i övrigt.

Detta tyder på att det är lika viktigt att minska den stillasittande tiden som att öka den fysiska aktivitetsnivån.

Fråga 1. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?



Så gott som hela dagen



4–6 timmar



13–15 timmar



1–3 timmar



10–12 timmar



Aldrig



7–9 timmar

Fråga 2. Vad gör du när du sitter stilla?

Kom på fem konkreta förslag som du vill göra för att sitta stilla mindre eller skapa avbrott i ditt stillasittande.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Hur mycket tror du att du kan minska din tid i stillasittande utifrån svaret ovan?

Svar: Jag kan minska mitt stillasittande med: _____ timmar per dygn.