

Stillasittande – låg fysisk aktivitet

Låg fysisk aktivitet innebär kraftigt ökad risk för stroke. Motion är bra för kroppen och flera av riskmarkörerna minskas av fysisk aktivitet, såsom högt blodtryck, blodfetter, övervikt med mera. Det är viktigt att du rör på dig minst en halvtimme per dag och att 2-3 gånger i veckan komplettera med lite intensivare träning. Gör aktiviteter du tycker om som exempelvis promenader, dans, cirkelträning, trädgårdsarbete, rullstolskörning, gruppgympa eller bassängträning. Det ska vara roligt och meningsfullt att träna! Och glöm inte att ta en bensträckare framför TV eller datorn en gång i halvtimmen – det mår din kropp bra av!