



Folkhälsomyndigheten

MANUAL FÖR ATT
KOMMUNICERA OM

VARDAGSRÖRELSE

VERSION 1.0 MARS 2026

01. INLEDNING

Kapitlet ger en kort introduktion till kommunikationsinsatsen Det rör dig. Här beskrivs bakgrunden till satsningen samt mål och målgrupper för kommunikationen.

Kommunikationsinsatsen Det rör dig

Att arbeta rörelsefrämjande är viktigt för folkhälsan och inte minst för att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen. Genom att främja rörelse och minska stillasittande förebygger vi sjukdomar, olika psykiatriska tillstånd och stress. Men motiven är fler än bättre hälsa och välbefinnande. Med en friskare och mer välmående befolkning följer minskade kostnader för exempelvis hälso- och sjukvård samt omsorg. Vi stärker också arbetskraft, kompetensförsörjning och står bättre rustade inför samhällskriser av olika slag.

För att rörelse ska bli en naturlig del av vardagen för alla behövs ett gemensamt och tvärsektoriellt arbete inom framförallt sex samhällssektorer; transport, förskola/skola/fritidshem, samhällsplanering, hälso- och sjukvård/omsorg/socialtjänst, arbetsliv samt fritid.

Folkhälsomyndighetens kompetenscentrum för fysisk aktivitet fungerar som nav för det strategiska arbetet med att mobilisera, engagera och driva på utvecklingen. Myndigheten blir en plattform för kunskap, stöd och samverkan. På uppdrag av regeringen genomför vi också en kraftsamling under 2026 för att öka takten i det rörelsefrämjande arbetet.

Genom att samtidigt kommunicera med allmänheten om potentialen i vardagsrörelse kan vi öka kunskap, sänka trösklar och stärka motivationen att röra oss lite mer. Kommunikationen förstärker på så sätt det rörelsefrämjande arbete som pågår på nationell, regional och lokal nivå.

För att underlätta kommunikationsarbetet har vi utvecklat konceptet Det rör dig som bygger på aktuell kunskap och beteendeinsikter om hinder och drivkrafter för rörelse samt en verktygslåda där alla samhällsaktörer som arbetar rörelsefrämjande kan välja stödmaterial efter behov och önskemål.

I denna manual hittar du mer information samt översikt över allt material. Att kombinera verktyg och kanaler är en framgångsfaktor.

Lycka till med kommunikationsarbetet!

Målgrupp & mål för kommunikationen

Målgrupp

Kommunikationsinsatsen Det rör dig riktar sig till olika grupper inom den vuxna befolkningen från 20 år och uppåt.

Mål

Det övergripande målet för kommunikationsinsatsen Det rör dig är att höja medvetenheten om potentialen i vardagsrörelse.

Genom att göra vardagsrörelsen viktig, möjlig och meningsfull men också synlig vill vi bidra till att fler minskar stillasittandet och hittar sin väg till mer rörelse i vardagen. Synligheten bidrar också till en förflyttning där rörelse är norm.

02. KONCEPT & BUDSKAP

Kapitlet beskriver kommunikationskonceptet för Det rör dig. Här presenteras koncept och budskap samt riktlinjer för tonalitet, färger, typografi och grafiska element som tillsammans skapar ett enhetligt uttryck i kommunikationen.

Koncept & budskap

Enligt mätning i Folkhälsomyndighetens webbpanel Hälsorapport (oktober 2025) tycker de flesta att vardagsrörelse är mycket viktigt. Trots detta får en av fem ändå inte till vardagsrörelse flera gånger om dagen. För att ändra på detta behöver vi sänka trösklarna och visa att rörelse redan är naturlig del av vardagen. Och att det är enkelt och belönande att bara göra lite mer av det man redan gör och gillar. Vi ska visa att även små förändringar kan göra stor skillnad. Att all rörelse räknas.

Det rör dig är den kreativa idén som bär kommunikationsinsatsen. Den utgår från att rörelse berör oss på flera plan: fysiskt, psykiskt och socialt. Rörelse handlar om mer än att bara röra på kroppen. Det handlar om vad du får tillbaka. Glädjen som väcks när du dansar i köket. Lugnet som växer fram när du promenerar en extra hållplats. Kreativiteten som återvänder efter en kort rörelsepaus. Budskapen ska lyfta fram de personliga vinsterna och påminna om att rörelse är något du gör för din egen skull.

Kommunikationen bygger på att kombinera en typisk vardagsrörelse med effekten och känslan som den väcker.

Tonalitet & uttryck

I text, bild och form ska kommunikationen kännas positiv, varm och omtänksam. Den ska andas styrka, pepp och gemenskap – utan pekpinningar eller överdriven hastighet. Autentiska människor i vardagsnära situationer och vanliga miljöer är viktiga. Rörelsen ska kännas enkel, möjlig och belönande och kopplas till känslor som glädje, energi och lugn.



Typsnitt

Klavika Display Black Condensed är vårt primära profiltypsnitt i all kommunikation. Dess raka linjer och precisa former ger en känsla av styrka och tydlighet, samtidigt som den något kantiga och tjocka karaktären skapar ett modernt uttryck. Typsnittet är flexibelt och kan användas i många sammanhang, men kommer bäst till sin rätt i rubriker och grafiska element där den kan bära identiteten och skapa ett starkt intryck.

I brödtext används Klavika Basic som är mer läsbart för längre stycken. Klavika Condensed Bold används för exempelvis underrubriker och nedryckare.

Typsnitt finns på Adobe Fonts.

KLAVIKA DISPLAY BLACK CONDENSED

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÄÖ01234567890!"#€%&/()=?*

KLAVIKA CONDENSED BOLD

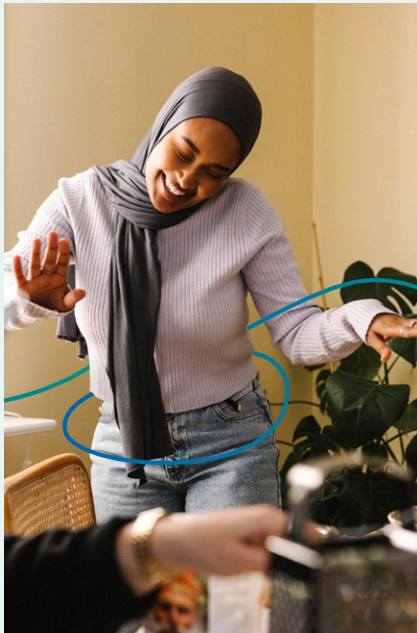
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÄÖ01234567890!"#€%&/()=?*

Klavika basic

abcdefghijklmnopqrstuvwxyzääöABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZÄÖ
01234567890 !" #€%&/()=?*

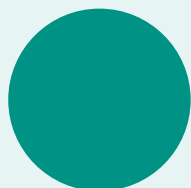
Grafiskt element

Rörelselinjen symboliserar energi, riktning och framåtanda. Den fungerar som ett visuellt element som leder blicken och skapar en känsla av rörelse. Linjen förstärker antingen en befintlig rörelse i bilden eller bidrar med en egen riktning som tillför lekfullhet och dynamik. Färgskiftningen i linjen ger den en positiv och livfull känsla, samtidigt som den förstärker upplevelsen av fart och rörelse. I rörligt material animeras linjen fram.



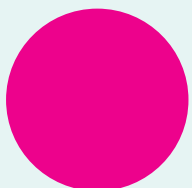
Färger

Färgpaletten bygger på Folkhälsomyndighetens färger, där vi i första hand använder de mest klara och färgstarka kombinationerna. Färgerna kan varieras i olika toner genom att justera styrkan i procent. De övriga färgerna används endast som komplement om behov skulle uppstå.



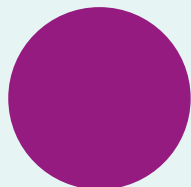
Grön

RGB 0 146 132
CMYK 98 0 50 10



Rosa

RGB 230 0 126
CMYK 0 100 0 0



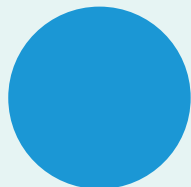
Lila

RGB 149 27 129
CMYK 50 100 0 0



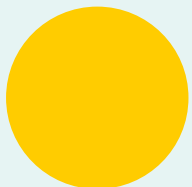
Orange

RGB 250 100 0
CMYK 0 71 95 0



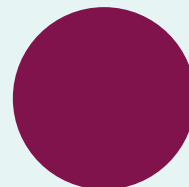
Blå

RGB 27 151 213
CMYK 76 5 26 0 0



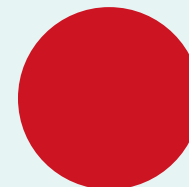
Gul

RGB 255 204 0
CMYK 0 22 98 0



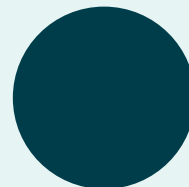
Vinröd

RGB 128 19 75
CMYK 37 100 31 34



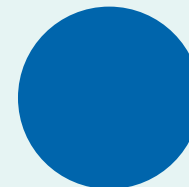
Röd

RGB 204 20 35
CMYK 12 100 89 3



Blågrön

RGB 0 61 75
CMYK 96 95 48 48



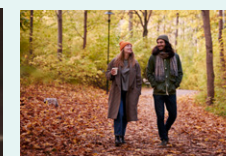
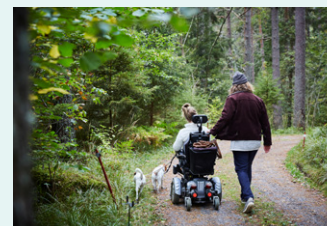
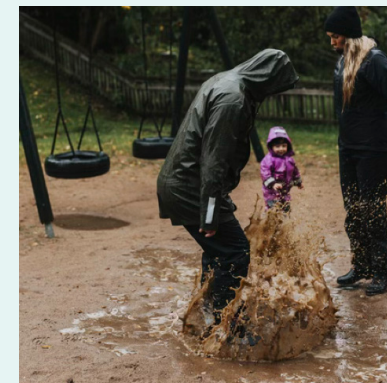
Blå

RGB 0 101 172
CMYK 100 55 0 10

Bilder

Bildspråket förmedlar en äkta och positiv känsla av rörelse i vardagen. Bilderna känns naturliga, dokumentära och levande. Vi eftersträvar glädje, närvaro, gemenskap och rörelse som fångas i ett ögonblick. Bilderna är fotograferade i naturligt dagsljus utan hård retusch. Mångfald och igenkänning är centralt; våra bilder speglar befolkningen i verkliga situationer och sammanhang. Vi undviker poserade eller konstgjorda bilder - styrkan ligger i det spontana, det vardagliga och det genuina.

Bildbyråbilderna kommer från Johnér bildbyrå där vi tecknat samarbetsavtal som gör det möjligt även för våra samarbetspartner att använda dem inom ramen för kommunikationsinsatsen givet att Folkhälsomyndigheten är avsändare. Därför finns Folkhälsomyndighetens logotype med på bilderna, även om man lägger till medavsändare.



03. VERKTYGSLÅDA

För att underlätta kommunikationsarbetet har vi utvecklat ett batteri av stödmaterial för olika kanaler och sammanhang. Kombinera gärna flera verktyg och kanaler för bästa genomslag.

Illustrationer

Illustrationerna visar olika rörelser på ett enkelt och lekfullt sätt och kan användas i många sammanhang, till exempel i presentationer och på webbplatser.

Motiv illustrationer

- Knäböj-tandborstning
- Knäböj
- Knäböj-telefon
- Hämta kaffe
- Strechpaus-inne
- Strechpaus-ute
- Tåhävning-tandborstning
- Dansa
- Följa John
- Hjärna
- Trappa version 1
- Trappa version 2
- Cykel
- SMS-från kroppen
- Stå upp vid skrivbordet
- Resenär
- Stå på ett ben-telefon



Digitala annonser

Här hittar du digitala annonser för till exempel webbplatser, skärmar och poddar.

Displayannonserna består av tre olika budskap, där varje budskap finns i fem olika format: 300x250, 320x320, 320x480, 980x240 och 980x360. Alla annonserna finns dels med Folkhälsomyndigheten som ensam avsändare, dels med möjlighet att lägga till medavsändare.

- Skrollat länge?
- Fastnat i mobilen?
- Suttit ner länge?



Digitala annonser

Rörliga annonser för utomhusskärmar finns med två budskap som passar särskilt bra på platser där man står och väntar, till exempel på tågstationer och busshållplatser. Varje budskap finns i tre format: 5:12, 9:16, 16:9.

- Väntat länge? (00:05 sek)
- Lång resa framför dig? (00:05 sek)

Ljudannonsen "Hej, det är jag din kropp!" passar bra för annonsering mellan låtar eller avsnitt i strömmande musik, poddar eller digitalradio.

- Hej, det är jag din kropp! (00:27 sek)

Vill du lägga till avsändare på filmen?

Om du vill lägga till en avsändare i filmens slutbild kan du kontakta Folkhälsomyndighetens kommunikationsbyrå Ahead på folkhalsomyndigheten@aheadgroup.se. Kostnader för sådan anpassning står du som beställare för. Att lägga till avsändare är den enda ändring som får göras, filmerna får inte justeras på något annat sätt. Materialet med medavsändare ska godkännas av Folkhälsomyndigheten före publicering. Mejla till framjarorelse@folkhalsomyndigheten.se

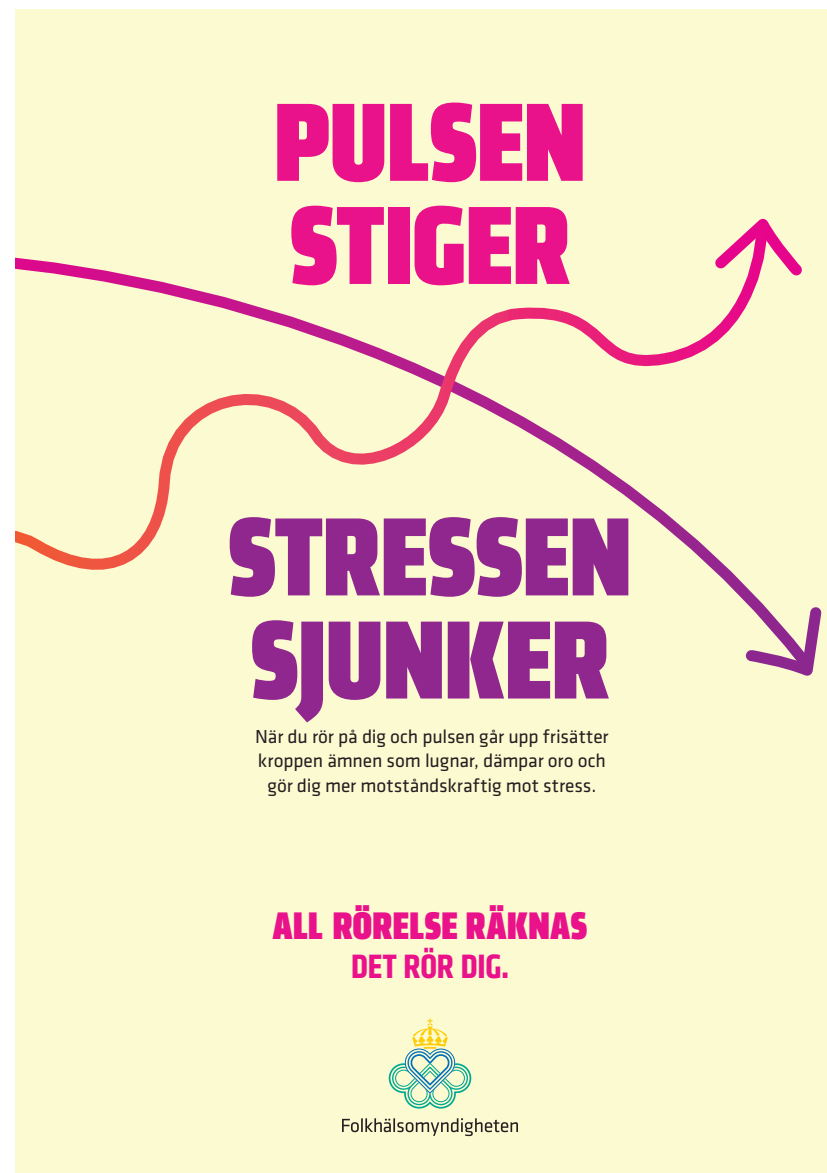


Affischer

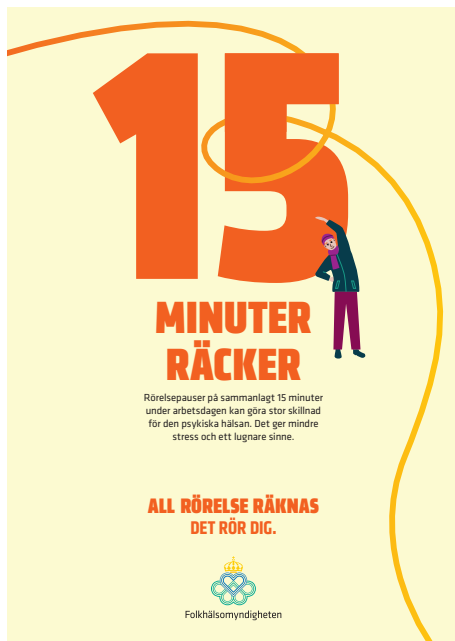
Affischer i A4- samt A3-format för bostäder, förskolor, sammanhang och platser där man stannar till en stund. Kan laddas ned som utskriftsbara eller tryckfärdiga pdf:er. Alla affischerna finns dels med Folkhälsomyndigheten som ensam avsändare, dels med möjlighet att lägga till medavsändare.

Motiv affischer

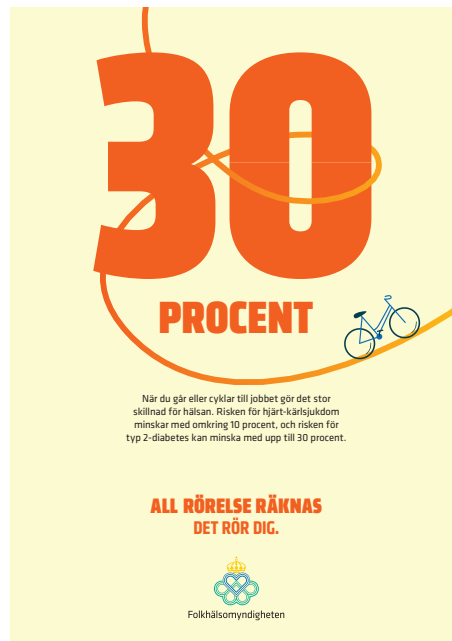
- 15 minuter räcker
- 30 procent mindre risk
- Effekter av vardagsrörelse
- Heja dig som sopsorterar
- Korta pauser gör dig smartare
- Lek hela vägen
- Rörelse tändar hjärnan
- Ta trappan istället
- Tvätten blir ren, du blir starkare
- Tre sätt att få in mer rörelse
- Pulsen stiger, stressen sjunker



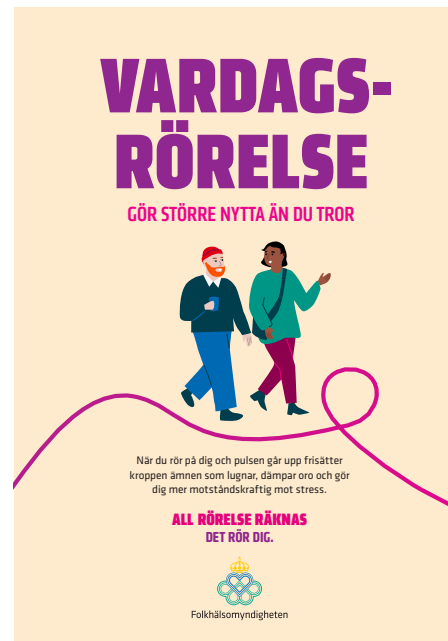
Affischer



15 minuter räcker



30 procent mindre risk



Effekter av vardagsrörelse



Heja dig som sopsorterar

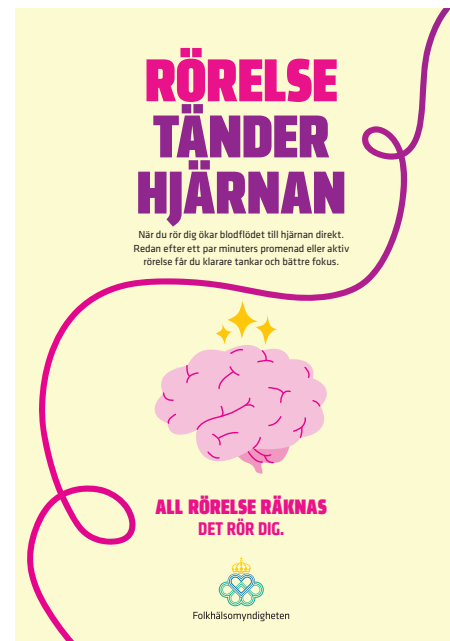
Affischer



Korta pauser gör dig smartare



Lek hela vägen



Rörelse tänder hjärnan



Ta trappan istället

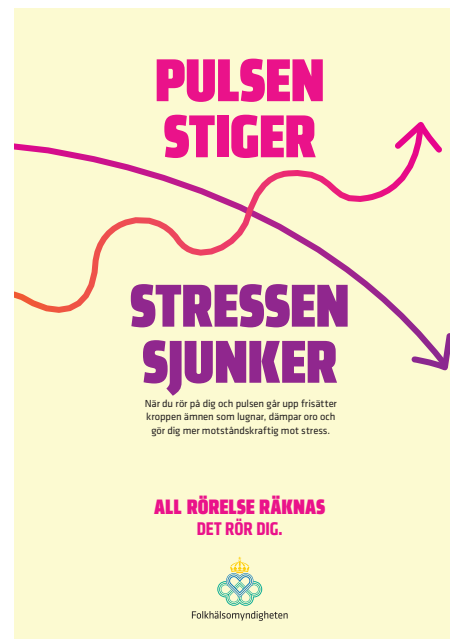
Affischer



Tvätten blir ren, du blir starkare



Tre sätt att få in mer rörelse



Pulsen stiger, stressen sjunker

Pausrörelser för rastplatser & andra ställen

Affischer i liggande och stående A4 och A3 med enkla rörelser och som passar att sätta upp på rastplatser och andra ställen där man stannar till en stund. Övningarna är framtagna av fack- och professionsförbundet Fysioterapeuterna. Laddas ned som tryckbar pdf med möjlighet att lägga till medavsändare.

Hallå där!

Passa på att väck kroppen med rörelse medan du väntar.
Rörelse gör dig smidigare, piggare och mer fokuserad.
All rörelse räknas och ger energi till din dag!



Framåt-bakåt-böj

Luta överkroppen långsamt framåt som om du vill nå marken med fingertopparna. Återgå till stående och luta sedan försiktigt bakåt så långt som det känns bekvämt.
Upprepa 8-10 gånger

Gå eller spring gärna på stället en stund så att du får upp pulsen!

 Fysioterapeuterna

Hej där!

Stanna upp en stund och rör på kroppen.
Rörelse gör dig smidigare och piggare. All rörelse räknas!



Utfallssteg

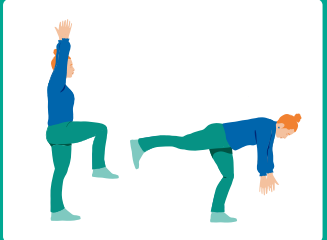
Kliv fram med ett ben. Böj på båda benen så att det bakre knät närmar sig marken. Skifta ben.
Upprepa 10 gånger per sida

Gå eller spring gärna på stället en stund så att du får upp pulsen!

 Fysioterapeuterna

Hej där!

Stanna upp en stund och rör på kroppen.
Rörelse gör dig smidigare och piggare. All rörelse räknas!



Draken

Stå på ett ben, luta dig framåt samtidigt som du sträcker det andra benet bakåt. Skifta ben.
Upprepa 6 gånger per ben

Gå eller spring gärna på stället en stund så att du får upp pulsen!

 Fysioterapeuterna

Folder om effekter av vardagsrörelse

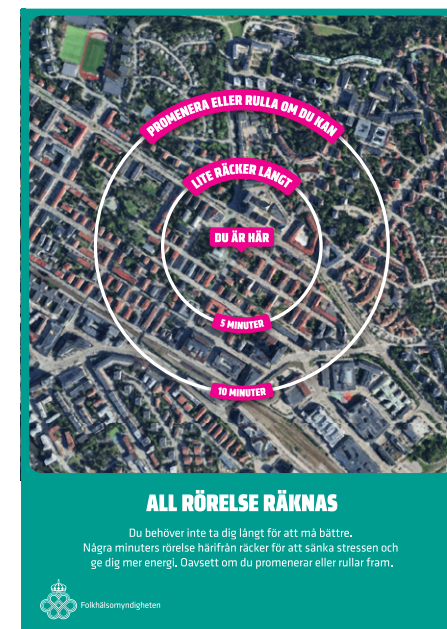
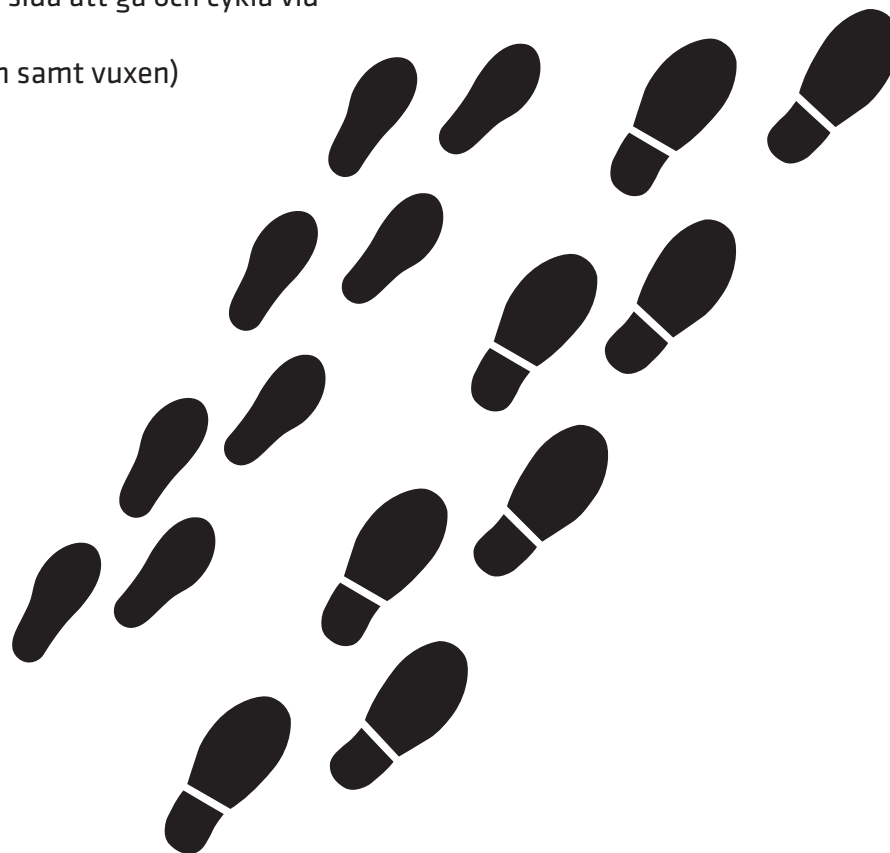
Folder i A5-format med fakta om psykiska och fysiska effekter av rörelse samt tips. Foldern innehåller text i kombination med illustrationer, vilket gör den lätt att använda som samtalsstöd på till exempel språkkaféer och andra träffar. Kan laddas ned som utskriftsbar eller tryckfärdig pdf.



Nudgingmaterial

Mallar till stadstavlor och skyltar för delade cykel- och gångbanor samt schabloner till markmålade fotsteg som uppmuntrar till mer rörelse.

- Mall till avståndskarta
- Mall till skylt som visar rätt sida att gå och cykla vid delad gång- och cykelväg
- Schabloner till fotsteg (barn samt vuxen)



Filmer

Filmer som förklarar effekterna och vinsterna av typiska vardagsrörelser. Passar för webb, sociala medier och skärmar i till exempel kollektivtrafik och väntrum. Filmerna finns i formaten 16:9 samt 4:5 både med och utan inbrända undertexter, samt med tillhörande SRT-filer för valbar textning.

Teman

- Effekter av vardagsrörelse (01:48 sek)
- När du bär hem maten (00:19 sek)
- När du går till bussen (00:19 sek)
- När du tar ett gå-möte (00:19 sek)
- Städa är också rörelse (00:15 sek)
- Baka är också rörelse (00:15 sek)

Vill du lägga till avsändare på filmen?

Om du vill lägga till en avsändare i filmens slutfilm kan du kontakta Folkhälsomyndighetens kommunikationsbyrå Ahead på folkhalsomyndigheten@aheadgroup.se. Kostnader för sådan anpassning står du som beställare för. Att lägga till avsändare är den enda ändring som får göras, filmerna får inte justeras på något annat sätt. Materialet med medavsändare ska godkännas av Folkhälsomyndigheten före publicering. Mejla till framjarorelse@folkhalsomyndigheten.se



Dokumentärfilmer om vinsterna med mer vardagsrörelse

Tre kvinnor med olika bakgrund och ålder berättar i nio filmade reportage om hur vardagsrörelse blivit en del av deras liv. Dokumentärfilmerna utgår från tre teman; insikter, enkla steg till nya vanor samt upplevda vinster av vardagsrörelse. Varje film är cirka två minuter lång. Passar till exempel för språkkaféer och andra träffar. Till varje film finns en kortare intresseväckande trailer anpassade för

sociala medier. Filmerna finns både med och utan inbrända undertexter, samt med tillhörande SRT-filer för valbar textning.

Teman

- Insikter som påverkar att röra sig
- Enkla steg till nya vanor
- Vinsterna av vardagsrörelse som betyder mest



Inläggsbank för sociala medier

Färdiga förslag till inläggstexter med stillbilder, karuseller och videos att publicera i olika sociala medier. Inläggstexterna finns samlade i en pdf tillsammans med tillhörande bild/video. Kopiera gärna inläggstexten från separat dokument. Samtliga inlägg finns i formaten 1:1, 4:5 och 9:16. Alla varianter presenteras på efterföljande sidor.

Kategorier

- Inlägg med foton
- Inlägg med illustrationer
- Inlägg med rörliga bilder



Inlägg med foto



Inlägg med illustrationer



Inlägg med rörliga bilder

Inlägg med foton



1

Dansa loss din glädje

När du dansar i köket, gungar till musiken eller snurrar ett varv händer något direkt. Kroppen och sinnet svarar med mer energi, lättare steg och bättre humör. All rörelse räknas. Det rör dig.



2

Busa fram ny energi

När du busar, böjer dig ner eller viker dig av skratt händer något direkt. Kroppen och sinnet svarar med mer energi, lättare steg och bättre humör. All rörelse räknas. Det rör dig.



3

Strosa fram ditt lugn

När du rör dig minskar stressen och kroppen slappnar av. Rörelsen hjälper dig att hitta din inre ro igen. All rörelse räknas. Det rör dig.



4

Hoppa upp lusten

Rörelse ger kroppen kraft och sinnet ro. Genast blir det enklare att njuta av allt som livet bjuder på, vare sig det är en lekstund, arbete i trädgården eller en promenad med en vän. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med foton



5

Skotta fram styrkan

När du tar dig an årets första snöfall händer något i kroppen. Cirkulationen sätter fart och syret flödar. Du känner dig starkare och mer fokuserad. All rörelse räknas. Det rör dig.



6

Fick du piggare steg?

...när du valde trappan? All rörelse räknas. Det rör dig.



7

Kom energin tillbaka...

...när du hjälpte grannen att bära matkassarna? All rörelse räknas. Det rör dig.



8

Släppte spänningen...

...efter att du rullat på huvudet och axlarna? All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med foton



9

Känns ryggen mjukare...

...efter att du svängde lite på höfterna? All rörelse räknas. Det rör dig.



10

Känns ryggen mjukare...

...efter att du svängde lite på höfterna? All rörelse räknas. Det rör dig.



11

Blev tankarna klarare...

...när du valde att promenera på lunchrasten? All rörelse räknas. Det rör dig.



12

En dag för rörelsen

På världsdagen för fysisk aktivitet bjuder vi in till en rörelsepaus. Det kan vara en cykeltur, ett lyft, några benböj. Det viktiga är att börja. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med foton



13

Börja i det lilla

Gör lite mer av det du gillar. Ta ett par extra steg här och där. Det räcker för att skapa en vana som håller över tid. All rörelse räknas. Det rör dig.



14

Låt sommaren (be)röra dig

Ta några steg i gräset eller cykla en runda. Sommarens rörelser ger lättare tankar och mer energi. All rörelse räknas. Det rör dig.



15

Låt sommaren (be)röra dig

Ta några steg i gräset eller cykla en runda. Sommarens rörelser ger lättare tankar och mer energi. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med illustrationer



17

Rulla på höfterna

Även lite rörelse gör nytta. All rörelse räknas. Det rör dig.



18

Lek hela vägen till förskolan

Jaga varandras skuggor, hoppa mellan streck eller turas om att gå på tå. Det förbättrar balansen, ger starkare ben – och gör vägen roligare. All rörelse räknas. Det rör dig.



19

Simma lugnt till mötet

Gör ett par simtag med armarna innan du går in. Det lättar på spänningar och gör dig piggare. All rörelse räknas. Det rör dig.



20

Bär hem matkassarna

Så får armar, rygg och mage jobba tillsammans. All rörelse räknas. Det rör dig.

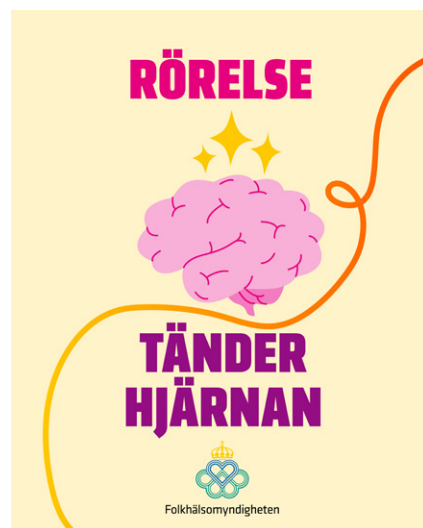
Inlägg med illustrationer



21

15 minuter räcker

Rörelsepauser på sammanlagt 15 minuter under arbetsdagen kan göra stor skillnad för den psykiska hälsan. Det ger mindre stress och ett lugnare sinne. All rörelse räknas. Det rör dig.



22

Rörelse tänder hjärnan

När du rör dig ökar blodflödet till hjärnan direkt. Redan efter ett par minuters promenad får du klarare tankar och bättre fokus. All rörelse räknas. Det rör dig.



23

Korta pauser gör dig smartare

Att sitta still länge försämrar koncentrationen. Men en kort rörelsepaus återställer hjärnans fokus på bara några sekunder. All rörelse räknas. Det rör dig.



24

30 procent

När du går eller cyklar till jobbet gör det stor skillnad för hälsan. Risken för hjärt-kärlsjukdom minskar med omkring 10 procent och risken för typ 2-diabetes kan minska med upp till 30 procent. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med illustrationer



25

Pulsen stiger, stressen sjunker

När pulsen går upp frisätter kroppen ämnen som lugnar, dämpar oro och gör dig mer motståndskraftig mot stress. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med illustrationer – karusell



26

3 sätt att få mer energi

Lite rörelse här och där väcker kroppen till liv. Du behöver varken gymkort eller träningscykel. Även enkla rörelser i vardagen kan göra stor skillnad för både ork och humör. Så gör den rörelse du gillar till en vana. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med illustrationer – karusell



27

3 sätt att orka mer på jobbet

Genom att ta rörelsepauser på jobbet orkar du mer, får bättre fokus och håller dig pigg längre. Även enkla rörelser kan göra stor skillnad för både energi och humör. Så gör den rörelse du gillar till en vana. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med illustrationer – karusell



28

3 sätt att hitta rörelse i vardagen

Att röra sig i vardagen behöver varken vara svårt eller jobbigt. Några enkla rörelser kan göra stor skillnad för både ork och humör. Så gör den rörelse du gillar till en vana. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med illustrationer – karusell



29

3 sätt att få in mer rörelse i vardagen

Välj en rörelse som passar din vardag och låt den återkomma. Så växer en ny vana fram. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med rörliga bilder



30

Sträck på dig i busskön

Lite rörelse här och där väcker kroppen till liv. Du behöver varken gymkort eller träningscykel. Även enkla rörelser i vardagen kan göra stor skillnad för både ork och humör. Så gör den rörelse du gillar till en vana. All rörelse räknas. Det rör dig.



31

Stå på ett ben när du pratar i telefon

Genom att ta rörelsepauser orkar du mer, får bättre fokus och håller dig pigg längre. Även enkla rörelser i vardagen kan göra stor skillnad för både energi och humör. Så gör den rörelse du gillar till en vana. All rörelse räknas. Det rör dig.



32

Lek följa John

Att röra sig i vardagen behöver varken vara svårt eller tråkigt. Några lekfulla steg kan göra stor skillnad för både ork och humör. Så gör den rörelse du gillar till en vana. All rörelse räknas. Det rör dig.



33

Ska vi sträcka på oss lite?

Lyssna på kroppen. Att sträcka på sig lite räcker för att väcka både cirkulationen och tankarna. All rörelse räknas. Det rör dig. Tips: Lägg in en påminnelse i din telefon om att ta en rörelsepaus då och då. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med rörliga bilder



34

Aktivera med några armcirklar?

En liten rörelse sätter fart på blodflödet och ökar syresättningen i hjärnan – vilket gör dig klarare och mer idérisk. Tips: Lägg in en påminnelse i din telefon om att ta en rörelsepaus då och då. All rörelse räknas. Det rör dig.



35

Kan vi resa oss upp en stund?

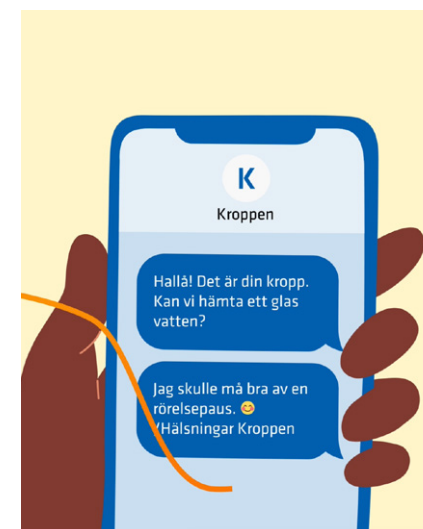
Kroppen märker snabbt när den suttit still för länge. Att resa sig en stund räcker för att släppa spänningar och ge ny energi. Tips: Lägg in en påminnelse i din telefon om att ta en rörelsepaus då och då. All rörelse räknas. Det rör dig.



36

Vad sägs om att väcka mig lite?

När du rör på dig ökar blodcirkulationen, nervsystemet vaknar och tankarna klarnar. Det räcker med några mjuka rörelser för att känna skillnad. Tips: Lägg in en påminnelse i din telefon om att ta en rörelsepaus då och då. All rörelse räknas. Det rör dig.



37

Kan vi hämta ett glas vatten?

En kort rörelsepaus räcker för att väcka kroppen och ge huvudet en stunds vila. Tips: Lägg in en påminnelse i din telefon om att ta en rörelsepaus då och då. All rörelse räknas. Det rör dig.

Inlägg med rörliga bilder



38

När du bär hem maten

När du använder kroppen i vardagen blir du starkare över tid. Vardagens lyft gör mer än du tror! All rörelse räknas. Det rör dig.



39

När du går till bussen

Korta promenader i vardagen påverkar mer än du tror. Kroppen reagerar direkt genom att bli piggare, lugnare och gladare. All rörelse räknas. Det rör dig.



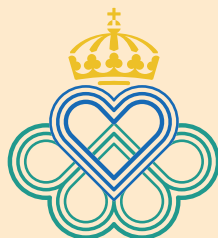
40

När du tar ett gå-möte

Kropp och knopp hänger ihop. När du väljer ett gå-möte istället för ett sittande möte tänker du bättre, får fler idéer och mer energi. All rörelse räknas. Det rör dig.

Frågor och funderingar om att kommunicera om vardagsrörelse?

Mejla oss på framjarorelse@folkhalsomyndigheten.se



Folkhälsomyndigheten