

# SÅDAN PÅVIRKER GÅTUREN DIG

EFTER 3 MIN.  
dit blodtryk  
sænkes

EFTER 5 MIN.  
dit humør og selvværd  
forbedres

EFTER 11 MIN.  
risikoen for tidlig død  
mindskes  
(når du gør det dagligt)

EFTER 5-10 MIN.  
din kreativitet og  
evne til at løse  
problemer øges

EFTER 30 MIN.  
risikoen for, og evt.  
symptomer på,  
depression mindskes

EFTER 15 MIN.  
blodsukkeret falder  
(efter et måltid)