

# NÅR DU GÅR DAGLIGT...



NEDSÆTTER DU  
RISIKOEN FOR  
AT FÅ TYPE 2-  
DIABETES MED  
**50%**



NEDSÆTTER DU  
RISIKOEN FOR  
DEMENS  
MED CIRKA  
**30%**

NEDSÆTTER DU  
RISIKOEN FOR  
HJERTEKAR-  
SYGDOMME MED  
**30%**



NEDSÆTTER DU  
RISIKOEN FOR  
BRYSTKRÆFT MED  
**40%**



FOREBYGGER DU  
**13 FORMER  
FOR KRÆFT**