

# TIP EN 13'ER

		1	X	2
1	Din kreativitet stiger, når du går. Men med hvor meget?	25%	40%	60%
2	Hvor meget nedsætter du risikoen for hjerte-kar-sygdomme med ved daglige gåture?	10%	15%	30%
3	At gåture er sundt har man vidst i mange år. Men hvem udtalte: "En gåtur er den bedste medicin"	Søren Kierkegaard	Hippokrates	Friedrich Nietzsche
4	Daglige gåture nedsætter risikoen for type 2-diabetes. Men med hvor meget?	10%	50%	75%
5	Hvor mange skridt giver 30 minutters rask gåtur?	2000-3000 skridt	3000-4000 skridt	4000-5000 skridt
6	Hvor meget nedsættes risikoen for at få demens med, hvis du går en tur hver dag i 30 minutter?	20%	30%	40%
7	Hvad hjælper daglige gåture også på?	Koncentrations- evnen	Søvnløshed	Mænds evne til at få rejsning
8	Hvor meget skal man gå ugentligt i rask gang for at modvirke depression?	4 timer	6 timer	10 timer
9	Hvor hurtigt går mennesker i gennemsnit?	5 km/t	6 km/t	7 km/t
10	Har musik i ørerne indvirkning på din ganghastighed?	Ja, man går hurtigere	Ja, man går langsommere	Nej, det har ingen indvirkning
11	Hvor meget nedsætter man risikoen for brystkræft med, hvis man dagligt går 30 minutter?	40%	50%	75%
12	Hvad er verdens største målte skostørrelse nogensinde?	60	66	71
13	Hvor mange skridt svarer et kvarters cykling til i middel tempo?	1000 skridt	1500 skridt	2000 skridt



Læs mere og tilmeld jer på

[www.tælskridt.dk](http://www.tælskridt.dk)



# TIP EN 13'ER - SVAR

		1	X	2
1	Din kreativitet stiger, når du går. Men med hvor meget?	25%	40%	60%
2	Hvor meget nedsætter du risikoen for hjerte-kar-sygdomme med ved daglige gåture?	10%	15%	30%
3	At gåture er sundt har man vidst i mange år. Men hvem udtalte: "En gåtur er den bedste medicin"	Søren Kierkegaard	Hippokrates, som levede ca. 400 år f.kr. udtalte dette.	Friedrich Nietzsche
4	Daglige gåture nedsætter risikoen for type 2-diabetes. Men med hvor meget?	10%	50%	75%
5	Hvor mange skridt giver 30 minutters rask gåtur?	2000-3000 skridt	3000-4000 skridt	4000-5000 skridt
6	Hvor meget nedsættes risikoen for at få demens med, hvis du går en tur hver dag i 30 minutter?	20%	30%	40%
7	Hvad hjælper daglige gåture også på?	Koncentrations- evnen	Søvnløshed	Mænds evne til at få rejsning
8	Hvor meget skal man gå ugentligt i rask gang for at modvirke depression?	4 timer ugentligt. Gerne i naturen.	6 timer	10 timer
9	Hvor hurtigt går mennesker i gennemsnit?	5 km/t	6 km/t	7 km/t
10	Har musik i ørerne indvirkning på din ganghastighed?	Ja, man går hurtigere	Ja, man går langsommere	Nej, det har ingen indvirkning
11	Hvor meget nedsætter man risikoen for brystkræft med, hvis man dagligt går 30 minutter?	40%	50%	75%
12	Hvad er verdens største målte skostørrelse nogensinde?	60	66	Verdens højeste mand, Robert Wadlow (2,72 m) brugte str. 71 (hans fødder var 47 cm)
13	Hvor mange skridt svarer et kvarters cykling til i middel tempo?	1000 skridt	1500 skridt	2000 skridt

