

TÆL SKRIDT FOR HJERTET

# 20 minutter hver dag

Hvis du **går 20 minutter** hver dag,  
hvor du bliver **let forpustet**, **reducerer**  
du **risikoen** for hjertesygdom med **20 %**.



**Gå i raskt tempo,**  
hvor du **stadig** kan **føre** en **samtale**.