

TÆL SKRIDT FOR HJERTET

# Sundhedsgevinst

Alle skridt beskytter hjertet. Sundhedsgevinsten bliver **større**, når du går **flere skridt**, bruger mere **tid i bevægelse**, går **hurtigere** og får **pulsen op**.



Gå en tur i løbet af din arbejdsdag – tag en kollega med, så kommer der **hurtigt skridt** på kontoen.