

TÆL SKRIDT FOR HJERTET

4 minutter dagligt

Bare **4 minutter** med **meget høj puls** dagligt **reducerer** risikoen for **hjertesygdom** som hjerteanfald, slagtilfælde og hjertesvigt med **20 %**.



→ Spurt sammen med andre arbejdspladser her

30 sek. spurt på stedet – **30 sek. pause** – gentag.
Gør det **4 gange** i løbet af arbejdsdagen.