

13-17 år

Kropp og hode i rask utvikling trenger bevegelse!



Ungdom som er aktive i minst én time hver dag får bedre konsentrasjon og er gladere! Da gjør de noe veldig bra for helsa si – både nå og på sikt.



Flere råd og tips til de med
ungdommer på helsenorge.no/lev



Helsedirektoratet