

65+ år

Reis deg opp og kjenn på kroppen!



Stillesitting kan gi smerter i muskler og skjelett, og gjøre deg slapp og trøtt. Reiser du deg opp av og til kan du kjenne hvordan kroppen umiddelbart gir respons. Det skal altså ikke mer til!



Flere råd og tips til
eldre på helsenorge.no/lev