

# Sæt fokus på øget aktivitet på arbejdspladsen med Mark Abildhauge



## Vidste du at...

- 38 % af voksne danskere lever ikke op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet på mindst 30 minutter om dagen.
- Bare 15 minutters daglig gang kan reducere risikoen for tidlig død med op til 14 %.
- Fysisk aktivitet i arbejdstiden kan øge produktiviteten med op til 12 % og samtidig reducere sygefravær.
- Motion tre gange om ugen kan mindske symptomer på stress, angst og depression markant.

## Få ny viden og inspiration til at få flettet mere fysisk aktivitet ind i løbet af en travl arbejdsdag

### Til ledere:

Skab en kultur, hvor det er naturligt og legitimt at være aktiv på jobbet.

### Til kollegaer:

Få mere bevægelse ind i hverdagen – uden træningstøj eller sved på panden.

### Til kriseramte:

Selv små skridt gør en forskel – især når overskuddet er lavt.



(Bemærk at du skal være logget ind på [app.cocuura.dk](https://app.cocuura.dk) for at anvende disse QR-koder)