

# *hreyfihringurinn*

## *dagleg hreyfing*



**Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi.**

**Fullorðnir í minnst 30 mínútur og börn í minnst 60 mínútur.**

- Takmörkum kyrrsetu – metum eigin hreyfivenjur
- Veljum hreyfingu við hæfi sem veitir okkur ánægju og vellíðan
- Öll hreyfing er betri en engin hreyfing
- Hjólum eða göngum á milli staða
- Hreyfum okkur í vinnu og skóla
- Hreyfum okkur í frítímanum
- Hreyfum okkur daglega, óháð holdafari
- Borðum fjölbreytt fæði



**Embætti  
landlæknis**  
Directorate of Health