

**Uppgift 1. Minska min tid i stillasittande**

Stillasittande är inte bra. Flera forskningsrapporter har slagit fast att stillasittande är skadligt för vår hälsa och kan leda till långsiktiga hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes-2, högt blodtryck och övervikt.

Forskning visar också att stillasittande och fysisk aktivitet är två olika beteenden och inte två sidor av samma mynt. Detta tyder på att det är lika viktigt att minska tiden i stillasittande som att öka den fysiska aktivitetsnivån.

**Fråga 1. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?**

Så gott som hela dagen



4–6 timmar



13–15 timmar



1–3 timmar



10–12 timmar



Aldrig



7–9 timmar

**Fråga 2. Vad gör du när du sitter stilla?**

---

---

---

**Kom på fem konkreta förslag som du vill göra för att sitta stilla mindre eller skapa avbrott i ditt stillasittande.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Hur mycket tror du att du kan minska din tid i stillasittande utifrån svaret ovan?

**Svar:** Jag kan minska mitt stillasittande med: \_\_\_\_\_ timmar per dygn.