

Miten vähennät istumista?

- Istumisen tauottaminen
- Työ-, koulu- ja asiointimatkat kävellen tai pyörällä
- Monipuoliset ja vaihtelevat työ- ja opiskeluasennot
- Osa matkasta julkisessa kulkuneuvossa seisten
- Kännykän, tabletin ja tietokoneen käyttö seisten

Enintään yksi tunti yhtäjaksoista istumista.

Jokainen ylösnousu tekee hyvää!

