

Kluring – Fysisk aktivitet

Hur många steg bör vi gå om dagen?

- 1. 5000 steg.
- X. 20 000 steg.
- 2. 10 000 steg.



Bakgrund

Världshälsoorganisationen har länge rekommenderat att vi ska gå minst 10 000 steg om dagen för att hålla oss hälsosamma. Och samtidigt som det är ett superbra mål att sträva efter (10 000 steg blir cirka 6 kilometer) så har forskare kommit fram till att du bör sikta ännu lite högre för att hålla hälsan på topp.

Utmaning

Räkna hur många trappsteg du går om dagen.
Till nästa gång – Gå minst 60 trappsteg om dagen!

Rätt svar: 2

