



Jeg har ikke tid til å trene!

Er du en av dem som tror at du har ikke tid til å trene? En rapport fra Norges idrettshøgskole viser at de mest travle, de som jobber mest, også finner mest tid til trening. Så, om du er travel eller ikke, det finnes alltid muligheter til å passe inn trening i hverdagen.

Husk at vi alle har samme antall timer til vår disposisjon hver uke, 168 timer for å være nøyaktig. Det som varierer er hva vi velger å bruke disse timene til.

Alle bruker vi litt av fritiden til å lese, se på tv, dagdrømme, oppdatere vår Facebook profil, eller til en telefonsamtale. Spørsmålet er dette:

- Hvilke av disse aktivitetene kan du kutte ned på for å passe inn litt ekstra fysisk aktivitet hver dag?
- Er du villig til å erstatte noen av de aktivitetene du bruker tiden din på nå med fysisk aktivitet?

Lykke til !

- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevenstuk (fysioterapeut)