

Fysisk inaktivitet

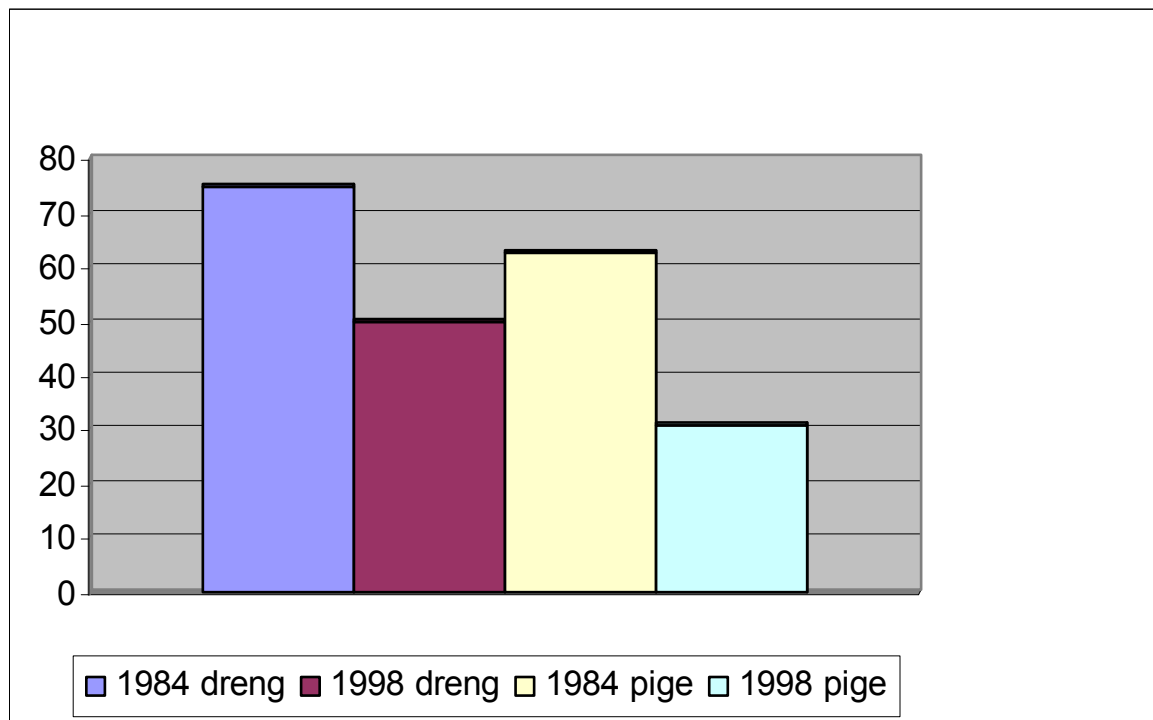
Øger risikoen for

- Hjertesygdom og slagtilfælde
- Diabetes
- Blodtryksforhøjelse
- Tyktarms- og brystkræft
- Overvægt
- Knogleskørhed
- Fald

Inaktivitet er den direkte årsag til 20 % af alle hjerteblodpropper (12.500 per år) og 10 % af alle hjerneblodpropper (10.000) (World Health Report 2004)

Fysisk inaktivitet

30 % af den voksne danske befolkning beskriver sig selv som inaktive (2002 Eurobarometer)



15-årige, der dyrker motion mindst fire timer om ugen

"Børn og motion – rapport fra Forum for Motion, 2002"