


Fysisk aktivitet på recept (FaR) ger goda hälsoeffekter

- **Starkare skelett →**
Ökad benmassa
- **Endorfinerna ökar →**
Stresshormonerna sjunker och hjärnan mår bra
- **Ökad förmåga att lösa upp blodproppar →**
Minskad risk för proppbildning
- **Förbättrad kondition →**
Ökad syreupptagningsförmåga, blodtrycket sänks,
 stärks och blir större, immunförsvaret stärks

Fysisk aktivitet på recept (FaR) ger goda hälsoeffekter

- **Starkare muskler →**
Ökad styrka efter 6-8 veckor och insulinkänsligheten ökar
- **Förbränningen ökar**

Motion ökar det psykiska välbefinnandet, motivationen, kognitionen samt hjärnans kapacitet överlag.

Gör att äldre som börjar motionera kan få ökad livskvalitet och behålla fler fysiska och psykiska funktioner långt upp i åren.