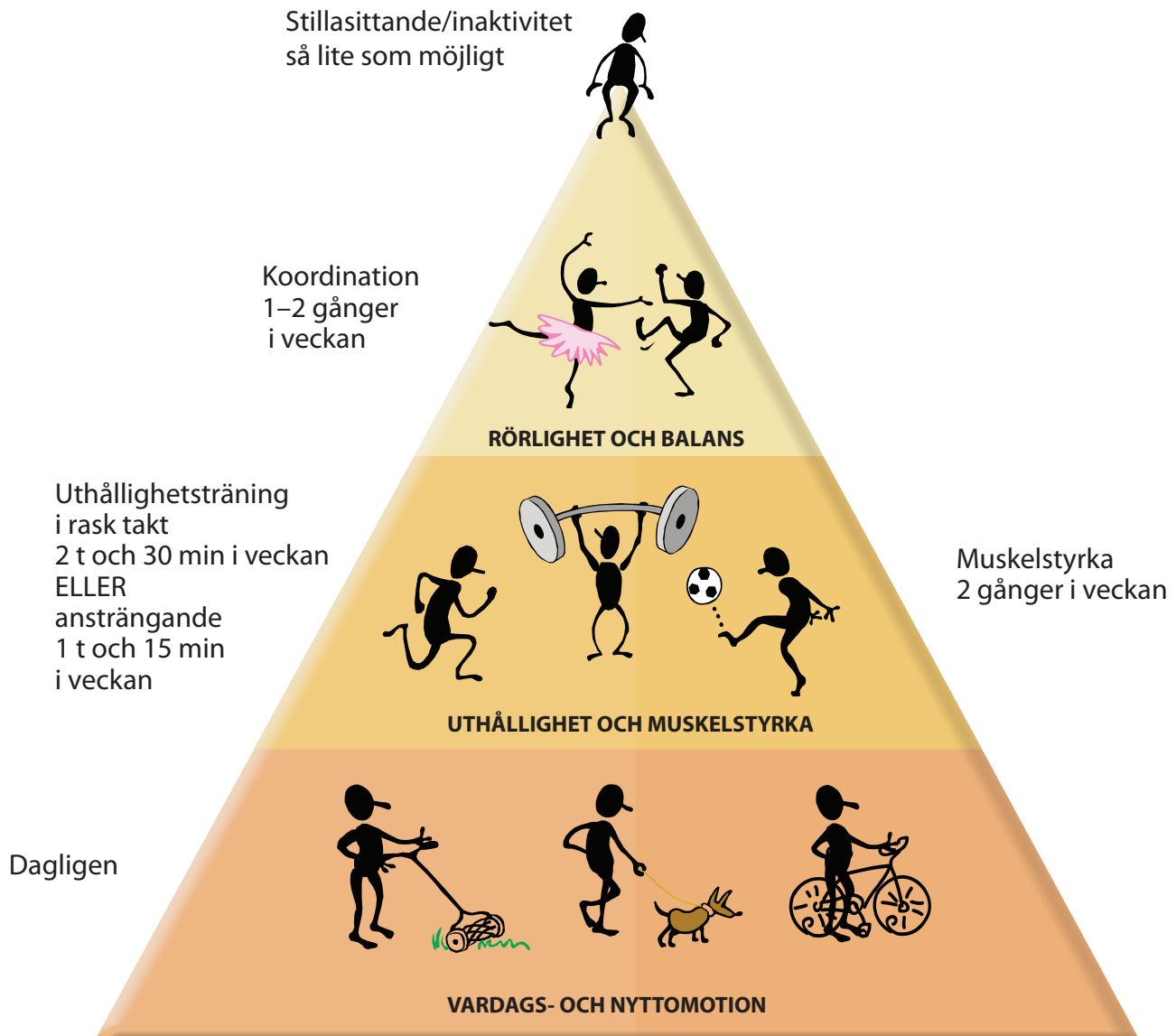


# Hur motionera?

## Aktivitetspyramid



**Varje form av fysisk aktivitet är bra för dig!**