

Samtaleverktøy

Author : Maylinn Lykken

Categories : [Fysisk aktivitet](#)

Date : 2. mars 2020

Dette samtaleverktøyet om fysisk aktivitet og stillesitting er utviklet til bruk for ansatte i helsetjenesten. Hensikten er å gjøre det enklere å veilede grupper og enkeltpersoner om bevegelse, fysisk aktivitet, trening, fysisk form og helse.

Samtaleverktøyet består av 22 lysbilder fordelt på 12 tema med tilhørende veiledning. Innholdet har en helsefremmende tilnærming og bygger på de nasjonale anbefalingene for fysisk aktivitet og stillesitting.

[Her er lysbildene.](#)