

NÅ NÆRMER DET SEG EAT MOVE SLEEP CUP!

Med Eat Move Sleep Cup ønsker vi å slå et slag for et sunt og godt kosthold, god fysisk aktivitet samt en god natts søvn. Hver for seg er de viktige, sammen er de nøkkelen til god helse, overskudd og glede.



Samtlige utøvere mottar trøye fra Nike, nøkkelbånd, aktivitetskort og ekstrapremie på campen!

3 GODE MOVE TIPS

1. VÆR DITT EGET FREMKOMSTMIDDEL

Gå, jogg eller ta sykkelen til og fra trening. Husk, all aktivitet er bra for deg.

2. BRUK KROPPEN VARIERT

Pass på at du får brukt både armer, ben, skuldre, mage og rygg - da holder du deg i god form.

3. VÆR AKTIV HVER DAG

Barn og unge bør være i god aktivitet minst 60 minutter hver dag, mens voksne bør være klar minst 30 minutter daglig.

VI GLEDER OSS TIL Å SE DERE!

Finn flere Eat Move Sleep tips på eatmovesleep.no