

Aktīva darba diena

Ceļā uz darbu



Dodies uz darbu ar velosipēdu vai kājām



Sabiedriskajā transportā dod priekšroku stāvēšanai kājās



Izkāp no sabiedriskā transporta vismaz vienu pieturu ātrāk



Novieto automašīnu tālāk no ieejas durvīm



Velc ērtus apavus – jo ērtāk jutīsies, jo vairāk vēlēšies kustēties



Uzstādi savu dienas aktivitāšu mērķi. Izmanto viedierīces veikto kustību uzskaiti



Slimību profilakses un kontroles centrs