

# Visste du att du kan få fysisk aktivitet på recept (FaR®)? Passa på att fråga din vårdcentral vid nästa besök!

Må bra i kropp & själ!



Vardagsmotion!

Bilden kommer från STF:s bildarkiv



Höj pulsen med en aktivitet som passar dig!



## Vi hjälper dig med motivationen

Landstinget förskriver FaR®, en samordnare vägleder dig till rätt aktivitet – föreningslivet finns här för att hjälpa dig att komma igång – öka motivationen. Ta den chansen!



Svenskt Friluftsliv  
[www.svensktfriluftsliv.se](http://www.svensktfriluftsliv.se)



STATENS  
FOLKHÄLSOINSTITUT  
[www.fhi.se](http://www.fhi.se)