

## **Balanceskema til motion**

**Fordele ved ikke at øge min fysiske aktivitet**

-  
-  
-  
-

**Ulemper ved ikke at øge min fysiske aktivitet**

-  
-  
-  
-

**Ulemper ved at øge min fysiske aktivitet**

-  
-  
-  
-

**Fordele ved at øge min fysiske aktivitet**

-  
-  
-  
-