



## LANDSTINGET BLEKINGE

### Hur mycket bör man röra sig per dag för att hålla normalvikt?

Rekommendationer för vuxna baserade på vetenskapliga studier med Yamax/KeepWalking LS2000:

#### Kvinnor:

- 18-40 år: 12 000 steg/dag
- 40-50 år: 11 000
- 50-60 år: 10 000
- Över 60: 8 000

#### Män:

- 18-50 år: 12 000 steg/dag
- Över 50 år: 11 000

För barn rekommenderas följande antal steg per dag för att undvika övervikt:

- Flickor 6-12 år: 12 000 steg/dag
- Pojkar 6-12 år: 15 000 steg/dag

Forskarna använder **aktivitetszoner** när man studerar förändring av fysisk aktivitet.

Gäller friska, vuxna 18-65 år

Steg per dag	Aktivitetszon
< 5000	Inaktiv
5001-7499	Låg aktiv
7500-9999	Ganska aktiv
10000-12499	Aktiv
12500-	Hög aktiv

Rekommenderade antal steg/ dag

Ålder	Kvinnor
18-40	12 000
40-50	11 000
50-60	10 000
60-	8 000
Ålder	Män
18-50	12 000
51-	11 000



LANDSTINGET BLEKINGE