

Ark 18: FOREBYGGING: Fysisk aktivitet

Aktivitet



Overvektig; sliten ved aktivitet, tung pust



Normalvektig; lett rask gange og uaffisert ved aktivitet



Aktivitet i pollensesong; rolig aktivitet, solbriller, dekke til munn



Ark 18: FOREBYGGING: Fysisk aktivitet

Barn i aktivitet og lek



Aktivitet i kald luft



Jonasmaske



http://www.naaf.no/Documents/Brosjyrer/NAAF%20jonas%20brosjyre_2007.pdf

http://www.naaf.no/no/Fakta/Astma/Astma_og_kulde/

<http://www.naaf.no/no/Fakta/Pollen/Pollenallergi/>



http://www.naaf.no/Documents/Aktivmedastma/Treningsveileder_SISTEVERSJON