

**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

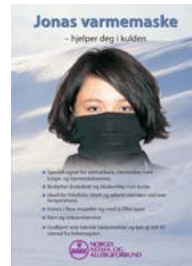
### Barn i aktivitet og lek



### Aktivitet i kald luft



### Jonasmaske



[http://www.naaf.no/Documents/Brosjyrer/NAAF%20jonas%20brosjyre\\_2007.pdf](http://www.naaf.no/Documents/Brosjyrer/NAAF%20jonas%20brosjyre_2007.pdf)

[http://www.naaf.no/no/Fakta/Astma/Astma\\_og\\_kulde/](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](http://www.naaf.no/Documents/Aktivmedastma/Treningsveileder_SISTEVERSJON)