

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



Illustrert allergifakta

Ark 18: FOREBYGGING: Fysisk aktivitet

www.aktivmedastma.no

Barn i aktivitet og lek



Aktivitet i kald luft



www.naaf.no/Documents/Brosjyrer/Brosjyreark%20Pollenmasken%20tosidig.pdf

www.naaf.no/Documents/Brosjyrer/Jonas_varmemasker_brosjyre_2011.pdf

www.naaf.no/no/astma/astma_og_kulde/

<http://www.naaf.no/no/allergi/Pollenallergi/>



www.naaf.no/no/tjenester/Bestill/Veileder-i-lommeformat-om-astma-og-trening/