

## Hjertekampen: gratis trenings- og kostholdsapp fra LHL

– passer for alle, uansett utgangspunkt

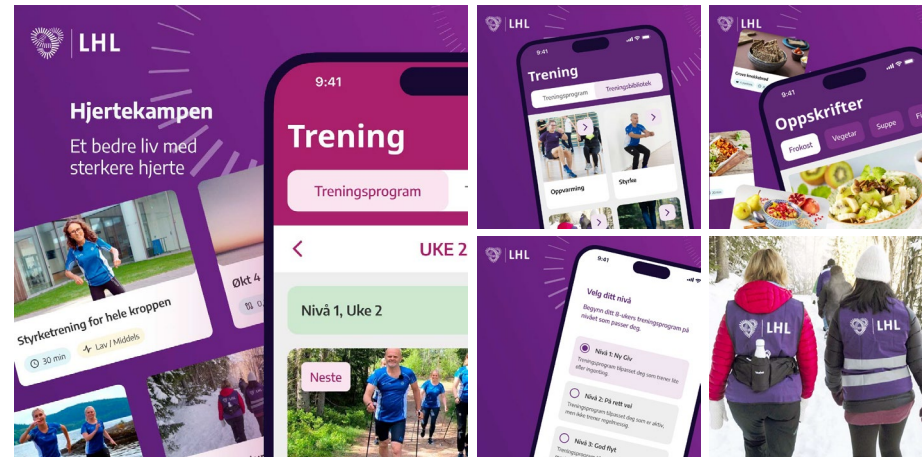
- Tren 3 x 30 minutter i uka for bedre hjertehelse.
- 3 ulike 8-ukers program, velg mellom nivå 1, 2 og 3.
- Sunne og hjertevennlige oppskrifter.
- Treningsbibliotek med øvelser.
- Utviklet av LHL sine leger og fysioterapeuter.
- Tips, motivasjon og treningsglede.



Skann QR-koden  
for å laste ned  
Hjertekampen



LHL



## Hjertekampen: gratis trenings- og kostholdsapp fra LHL

– passer for alle, uansett utgangspunkt

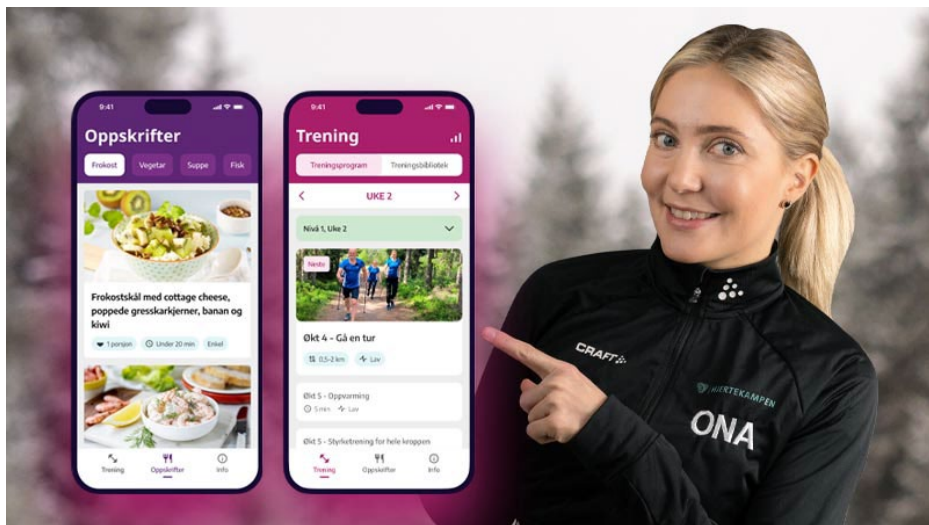
- Tren 3 x 30 minutter i uka for bedre hjertehelse.
- 3 ulike 8-ukers program, velg mellom nivå 1, 2 og 3.
- Sunne og hjertevennlige oppskrifter.
- Treningsbibliotek med øvelser.
- Utviklet av LHL sine leger og fysioterapeuter.
- Tips, motivasjon og treningsglede.



Skann QR-koden  
for å laste ned  
Hjertekampen



LHL



## Hjertekampen: gratis trenings- og kostholdsapp fra LHL

– passer for alle, uansett utgangspunkt

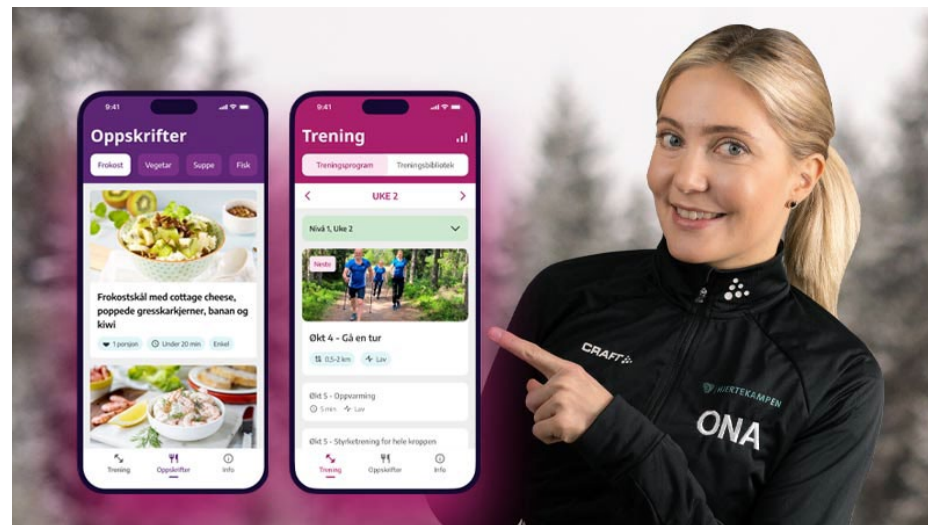
- Tren 3 x 30 minutter i uka for bedre hjertehelse.
- 3 ulike 8-ukers program, velg mellom nivå 1, 2 og 3.
- Sunne og hjertevennlige oppskrifter.
- Treningsbibliotek med øvelser.
- Utviklet av LHL sine leger og fysioterapeuter.
- Tips, motivasjon og treningsglede.



Skann QR-koden  
for å laste ned  
Hjertekampen



LHL



## Hjertekampen: gratis trenings- og kostholdsapp fra LHL

– passer for alle, uansett utgangspunkt

- Tren 3 x 30 minutter i uka for bedre hjertehelse.
- 3 ulike 8-ukers program, velg mellom nivå 1, 2 og 3.
- Sunne og hjertevennlige oppskrifter.
- Treningsbibliotek med øvelser.
- Utviklet av LHL sine leger og fysioterapeuter.
- Tips, motivasjon og treningsglede.



Skann QR-koden  
for å laste ned  
Hjertekampen



LHL

## Hjertekampen



## Hjertekampen: gratis trenings- og kostholdsapp fra LHL

– passer for alle, uansett utgangspunkt

- Tren 3 x 30 minutter i uka for bedre hjertehelse.
- 3 ulike 8-ukers program, velg mellom nivå 1, 2 og 3.
- Sunne og hjertevennlige oppskrifter.
- Treningsbibliotek med øvelser.
- Utviklet av LHL sine leger og fysioterapeuter.
- Tips, motivasjon og treningsglede.



Skann QR-koden  
for å laste ned  
Hjertekampen



LHL

## Hjertekampen



## Hjertekampen: gratis trenings- og kostholdsapp fra LHL

– passer for alle, uansett utgangspunkt

- Tren 3 x 30 minutter i uka for bedre hjertehelse.
- 3 ulike 8-ukers program, velg mellom nivå 1, 2 og 3.
- Sunne og hjertevennlige oppskrifter.
- Treningsbibliotek med øvelser.
- Utviklet av LHL sine leger og fysioterapeuter.
- Tips, motivasjon og treningsglede.



Skann QR-koden  
for å laste ned  
Hjertekampen



LHL