



Landskeppni  
í hreyfingu



# Lífshlaupið

2.-22. febrúar

# VERTU MEÐ! SKRÁÐU ÞIG Á [WWW.LIFSHLAUPID.IS](http://WWW.LIFSHLAUPID.IS)



EINSTAKLINGS-  
KEPPNI



VINNUSTAÐA-  
KEPPNI



GRUNNSKÓLA-  
KEPPNI



FRAMHALDSSKÓLA-  
KEPPNI

**Lífshlaupið**  
*þín heilsa – þín skemmtun*

Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands sem höfðar til allra aldurshópa. Í Lífshlaupinu eru landsmenn allir hvattir til þess að huga að sinni daglegu hreyfingu og auka hana eins og kostur er þ.e. í frítíma, vinnu, í skóla og við val á ferðamáta. Skrá má alla hreyfingu ef hún nær minnst 30 mínútum samtals á dag hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals á dag hjá börnum og unglíngum.

Skráðu þig og liðið þitt til leiks, sæktu appið og skemmtu þér við að bæta heilsuna!

Sæktu appið!



SAMSTARFSADILAR



Stjórnarráð Íslands  
Mennta- og  
menningarmálaráðuneytið



Embætti  
landlæknis  
Directorate of Health

