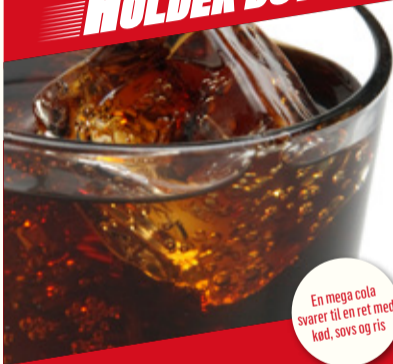




**HVOR LÆNGE
HOLDER DU?**



En mega cola
svarer til en ret med
kød, sovs og ris

EN MEGA COLA

Portionsstørrelse 1,2 l
Kalorier 570

**FOR AT FORBRÆNDE 570 KCAL = 2400 KJ
SKAL DU CYKLE I CA. 70 MINUTTER**



HVOR LÆNGE HOLDER DU?



En stor pommes
frites svarer til ret
med frikadeller og
kartofler

EN STOR POMMES FRITES

Portionsstørrelse	164 g
Kalorier	445

FOR AT FORBRÆNDE 445 KCAL = 1860 KJ
SKAL DU SVØMME I CA. 70 MINUTTER



**HVOR LÆNGE
HOLDER DU?**



En mellem popcorn
svarer til en sammen-
kogt ret

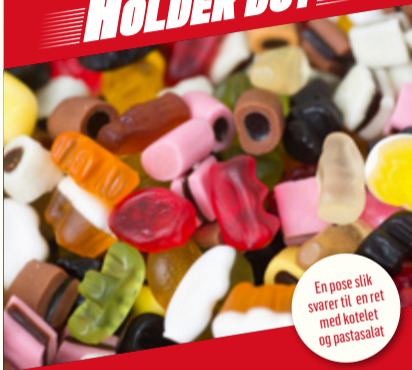
EN MELLEMPOPCORN

Portionsstørrelse	135 g
Kalorier	645

FOR AT FORBRÆNDE 645 KCAL = 2700 KJ
SKAL DU LØBE I CA. 70 MINUTTER



HVOR LÆNGE HOLDER DU?



En pose slik
svarer til en ret
med kotelet
og pastasalat

EN POSE SLIK

Portionsstørrelse 150 g
Kalorier 505

FOR AT FORBRÆNDE 520 KCAL = 2200 KJ
SKAL DU SPILLE FODBOLD I CA. 70 MINUTTER



HVOR LÆNGE HOLDER DU?



Så hurtigt går det,
når du stopper
med at ryge

RYGNING

Efter 20 minutter: Blodtryk og puls bliver normale.

Efter 8 timer: Konditionen er forbedret.

Efter 24 timer: Risikoen for at få en blodprop er formindsket.

Efter 48 timer: Kulilten i blodet er væk.

HJERTEKARSYGDOMME ER DE SYGDOMME,
DER HURTIGST REAGERER PÅ ET RYGESTOP

**H VOR LAENGE
HOLDER DU?**