

# Beveg deg LITT mer – ta bussen!



Legger du også på deg? Det gjør de fleste av oss. Ekspertene sier at det skyldes at vi beveger oss litt for lite og spiser litt for mye. Mange av oss bruker egen bil som dør-til-dør transport mellom hjem og jobb. Bussen er ikke dør-til-dør-transport. Tar du bussen, tvinges du til å bevege deg LITT mer. Kanskje akkurat det som skal til for at du klarer å gå ned i vekt.

Du bruker LITT lenger tid. Den kan du bruke til å spise LITT mindre.

Og på toppen av det hele sparer du penger!

**Lurefylket Fylkeskommune Kollektivtransport**