

# Stand Up!®

## MARATHON

### THE HUMAN RAISE

67%

01:24:56

STÅ

154kcal AVG 05:10

VÄNNER

KAMPANJ

THE HUMAN RAISE

01247

IGA INSAMLADE KALORIER

619 626.924

FLER KAN VARA MED

är en värld utan hunger. Bjud in

IN KÖB EN MÅTTE

Stå op for en verden uden sult. Hver kalorie, du forbrænder, forvandles til en gave til FN:s World Food Programme.

[www.standupmarathon.dk](http://www.standupmarathon.dk)

## Stå et maraton

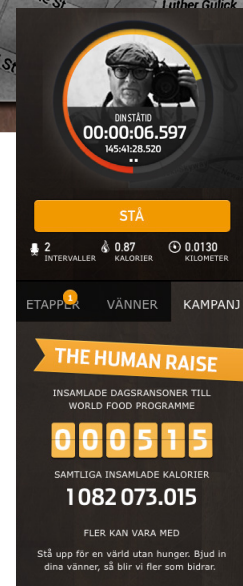
Ny forskning viser, at du kan forbrænde hundredvis af ekstra kalorier hver dag. Det eneste du behøver at gøre, er at stå op på arbejdet – i stedet for at sidde. Faktum er, at hvis du står tre timer pr. arbejdsdag i en måned, så svarer det til et helt maratonløb i forbrændte kalorier. Desuden reduceres risikoen for diabetes, højt blodtryk og hjerte- og karsygdomme.

**StandUp Marathon** StandUp Marathon er en webapplikation, som holder styr på hvor mange timer du står op, hvor mange ekstra kalorier du forbrænder sammenlignet med hvis du havde siddet – og hvilken afstand det svarer til i et fiktivt maratonløb i New York. Det er desuden gratis. En anden fin detalje er, at hvis du er på Facebook, så kan du udfordre dine venner i StandUp Marathon og sammen, samle penge ind til World Food Programme.

**The Human Raise** er navnet på vores indsamling til fordel for mennesker, der lider af sult. I indsamlingsperioden donerer vi alle brugeres forbrændte kalorier til FN:s Worlds Food Programme. Hver kalorie du forbrænder, donerer du altså direkte til udsatte mennesker, og hjælper dem at få den næring,

de har brug for. Det eneste, du skal gøre, er at bruge StandUp Marathon og give dig selv et bedre helbred. Ganske enkelt en win-win-situation. Invitér dine Facebook-venner og forbrænd så mange kalorier i kan. Held og lykke!

StandUp Marathon er mobil-tilpasset. Opret en genvej på din hjemmeskærm, så kan du let få adgang til den. [www.standupmarathon.dk](http://www.standupmarathon.dk)



### Arbejdspladsmåtter fra StandUp.

Når du står op og arbejder i længere perioder, er det godt at aflaste kroppen med en arbejdspladsmåtte. De kan købes hos din nærmeste Matting-forhandler.

Se og del filmen om indsamlingen The Human Raise: [Standup Marathon Human Raise - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)