

HÅLLBAR Hälsovård

HÄLSOBINGO

Tagit en promenad med en vän, partner eller bekant.	Tagit en stretchpaus i 10-15 minuter	Provat någon aktivitet eller träning som jag inte brukar göra	Tagit en powerwalk på minst 30 minuter	Gjort 20 minuters avslappning (kan delas upp i flera tillfällen på 1 vecka). <u>Tips finns här!</u>
Tagit minst en 10 minuters promenad 5 gånger under en vecka.	Sätt upp ett mål för att förbättra min hälsa + bestäm vilka aktiviteter du behöver göra för att ta steg mot målet.	Tagit en rask promenad (minst 20 minuter) på förmiddagen.	Genomfört valfritt träningspass	Gått minst 10 000 steg på en dag.
Lagat vegetarisk mat minst 2 gånger under en vecka.	Gått en promenad i skogen.	HÅLLBAR <i>Hälsovård</i>	Cyklat eller simmat minst 20 minuter	Träna med en vän/partner/kollega eller familjemedlem, minst 20 minuter.
Gett beröm eller positiv feedback till någon.	Gjort ett aktivt val som är till fördel för min hälsa.	Blivit svettig av fysisk aktivitet	Avsatt tid för att rå om mig själv	Motiverat någon annan till fysisk aktivitet
Skrivit ner tre positiva saker om mig själv.	Druckit en grön smoothie vid tre tillfällen i veckan (<u>Tips på recept finns här!</u>)	Unnat mig själv en massage, ett fotbad, eller något annat för mitt eget välbefinnande.	Tränat på morgonen	Testat en ny träningsform eller träningsredskap/övning.

HÅLLBAR *Hälsovård*

Saga Manby | Hälso- och livsstilscoach | Kostrådgivare
0723-29 20 28 | saga.manby@hallbarhalsovard.se
www.hallbarhalsovard.se