

HÄLSOBINGO

Kryssa för en ruta för varje utförd aktivitet. Få så många kryss som möjligt, extra plus om du får bingo eller fyller hela bricken. Lycka till!



Namn: _____

Testa en surf-fri dag (svara endast på sms & samtal)	Gör tå-hävningar medan du duschar	Avstå från godis/sötsaker en helg	Träna ett onlinepass hemma	Ät vegetariskt minst en dag (med råvaror från Sverige)
Testa en för dig ny grönsak eller frukt	Sov minst 7-8 h	Cykla/ promenera i minst 30 minuter	Avstå från godis/sötsaker en hel vecka	Ta en promenad i naturen/skogen och upplev miljön med alla dina sinnen
Utöva yoga/pilates/ mindfulness	Avstå från alkohol en helg	Skriv ned 5 saker som du är tacksam för i ditt liv	Gör 100 knäböj under en dag (dela gärna upp i omgångar)	Ät frukost varje dag under hela perioden
Ha en sockerfri dag (ät inget tillsatt socker)	Träna minst en gång med minst måttlig intensitet	Laga en måltid med närproducerade råvaror	Ge beröm till en kollega/vän	Storstäda utomhus eller inomhus
Bli svettig av fysisk aktivitet	Gör en nyttig smoothie	Dansa loss hemma i minst 30 minuter	Ät något "grönt" varje dag under hela perioden	Tänk på allt som är bra med dig. Beröm dig själv för att du är du!