

[illegible]

Hälsoutmaning - Må bra-poäng

2(2)

Dag 15													
Dag 16													
Dag 17													
Dag 18													
Dag 19													
Dag 20													
Dag 21													
Dag 22													
Dag 23													
Dag 24													
Dag 25													
Dag 26													
Dag 27													
Dag 28													
	Promenad/ Cykling (2p)	Träning (3p)	Trappor (1p)	Frukt/ Grönsaker (2p)	Hälsosam måltid (1p)	Vatten 1,5L (1p)	Avslappning/ Andning (1p)	Utomhustid (2p)	Sömn 8h (2p)	Beröm kollega (1p)	Skärmfri fika/lunch (1p)	Social aktivitet (2p)	Totalpoäng

Totalpoäng: _____

Fysisk aktivitet 30 min promenad/cykling → 2 p 30 min träning (gym, pass, simning etc.) → 3 p - Ta trappan istället för hiss minst 3 ggr på en dag → 1 p	Kost - Äta 3 frukter/grönsaker under en dag → 2 p - Byta ut en måltid till något extra hälsosamt → 1 p - Dricka minst 1,5 liter vatten → 1 p
Återhämtning & stress 10 min avslappning/andningsövning → 1 p 20 min utomhustid i dagsljus → 2 p 8 timmars sömn → 2 p	Socialt & arbetsglädje - Ge beröm eller uppskattning till en kollega → 1 p - Fika/lunch utan skärm → 1 p - Delta i en social aktivitet på jobbet → 2 p