

Friskvårdsutmaningen – Julkalendern

24 små steg mot en mer aktiv och hållbar vardag

	Lucka 1 Gör 20 benböj under dagen		Lucka 2 Unna dig en skön långpromenad på minst 30 minuter		Lucka 3 Ta en stund till stillhet och lugn. Unna dig minst 15 minuters lugn aktivitet
	Lucka 4 Prioritera din sömn: gå och lägg dig i god tid och vakna utvilad!		Lucka 5 Sträck dig ner mot golvet och upp mot taket 5 gånger under 3 tillfällen under dagen		Lucka 6 Ta trapporna istället för hissen hela dagen
	Lucka 7 Fundera på vad du är extra tacksam över just idag		Lucka 8 Ha en skärmfri kväll: läs en bok, lägg ett pussel, måla eller gör något annat som inte innefattar skärmtid		Lucka 9 Testa yoga (sätt på ett Youtube-klipp och låt dig guidas genom positionerna)
	Lucka 10 Ät minst två frukter under dagen		Lucka 11 Ge någon en vänlig komplimang		Lucka 12 Träna tillsammans med en kollega och/eller vän
	Lucka 13 Gör 50 benböj under dagen		Lucka 14 Begränsa stillasittandet med korta rörelsepauser under dagen, använd exempelvis Wellify		Lucka 15 Fundera över tre små saker i vardagen som gör dig extra glad
	Lucka 16 Prioritera din kost idag. Försök att ge din kropp sådan mat den mår bra av, testa gärna något nytt		Lucka 17 Unna dig en promenad på minst 15 minuter		Lucka 18 Genomför en pausaktivitet via Wellify
	Lucka 19 Testa meditation (sätt på ett Youtube-klipp och låt dig guidas genom meditationen)		Lucka 20 Hoppa! Gör 10 stycken upphopp, krysshopp eller skridskohopp, (alternativ tåhävningar eller benböj)		Lucka 21 Tänk en positiv tanke om dig själv. Försök hålla kvar vid den under hela dagen
	Lucka 22 Tänd ett ljus, lyssna på musik och gör någonting som du blir lugn av		Lucka 23 Ta en nypa frisk luft mitt i allt julbestyr: ta en promenad, åk skidor eller ta en tur på sparken!		Lucka 24 Klappa dig själv på axeln och var stolt över allt gott du gjort för dig själv i höst! GOD JUL!