

HÄLSOBINGO

Utmana dig själv eller gör bingon tillsammans med en kollega, gemensamt på arbetsplatsen eller i din familj. Se det som en möjlighet att testa nya vanor som har en positiv påverkan på din hälsa.

Gör så här: På bingobrickan finns 25 olika aktivi-

teter som på olika sätt förbättrar vår hälsa. Sätt ett kryss när du, eller någon gör den tillsammans med, gjort någon av aktiviteterna. När du/ni fått fem i rad, vågrätt, lodrätt eller diagonalt blir det bingo. Ha som mål att göra minst en rad under en vecka.

Gör ett valfritt träningspass med gummiband i 10 minuter	Ta en promenad på 30 minuter under lunchen	Ge positiv feedback till en kollega/vän	Ät en frukt eller grönsak tillvarje mål under en dag	Ha en hel dag utan sociala medier
Lägg dig tidigt en kväll och lyssna på en avslappningsövning innan du somnar	Ta en fika med någon du tycker om	Ha en sockerfri dag	Ta fem djupa andetag och tänkt på något positivt	Ta en mikropaus på 5 minuter, rulla på axlarna, stretcha huvudet, benen och jogga på stället
Börja morgonen med ett vänligt ord till dig själv och en kollega	Tänk på hållningen, sträck på dig, sänk axlarna och lyft blicken. Känn dig stolt över vem du är	Lyssna på din favoritmusik i hörlurarna under lunchrasten	Skriv tre saker du är väldigt tacksam över och berätta det för en kollega/vän	Använd tankens kraft och visualisera det du vill uppnå
Hjälp en kollega/vän med något, man mår bra av att hjälpa andra	Byt ut kaffet mot grönt te under en dag	Ta en dag med bara vegetarisk kost	Prova något nytt, ta en annan väg hem från jobbet, eller byt städområde med kollegan	Utmana dig själv att ta minst 10 000 steg under en dag
Bjud på ett leende, och du får garanterat ett leende tillbaka vilket kan göra att hela din dag lysas upp	Bestäm dig för att ta trapporna så ofta du kan under denna dag	Ha en extra mysig fikastund på jobbet och tänd några ljus	Ha en receptbytdag på jobbet där ni delar med er av smarriga recept	Lämna tips till chefen på vad ni vill göra på en friskvårdsdag