



**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 bingobricken finns 25 olika aktiviteter som på olika sätt förbättrar vår hälsa. Sätt ett kryss när du, eller någon du 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 10 minuter	Ge ditt bästa tips på vardagsmat/ matlåda till en kollega	Hör av dig till någon du inte har pratat med på länge	Ta en promenad på lunchen	Ge dig själv en helt oplanerad kväll utan måsten
Transportera dig med cykel/promenad till jobbet	Leta checkpoints genom Hitta ut**	Ge en positiv feedback till en kollega/vän	Ta ett tillfälle under din motion där du utmanar din puls lite extra under 1-3 minuter.	Ät en frukt eller grönsak till varje mål under en dag
Ta med en frukt som mellanmål	Ställ dig upp minst tre minuter under ditt arbetspass	Utmana dig själv att ta minst 7000 steg under en dag.	Ta en fika med någon du tycker om	Ha en dag utan sociala medier
Gå och lägg dig tidigt en kväll	Ta ett tillfälle under din motion där du utmanar din puls lite extra under 1-3 minuter.	Gör en avslappningsövning	Gå en promenad med en kollega/vän	Laga en vegetarisk måltid
Köp en nyckelhålmärkt produkt du inte har gjort tidigare	Utnyttja ditt friskvårdsbidrag	Avsätt minst en timme och gör något du längtat efter att få göra	Läs en tidning/bok	Gå någon av aktivitetsslingorna*

\* <https://www.ockero.se/fritid-och-kultur/idrott-motion-och-friluftsliv/motionsspar/aktivitetsskyltar#h-Aktivitetsskyltarhittarduhar>

\*\* [www.hittaut.nu](http://www.hittaut.nu)