



**HÄLSOBINGO** Utmana dig själv eller gör bingon tillsammans med en kollega, 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 gjort någon av aktiviteterna för att på så sätt få fem i rad. Man kan få bingo vågrätt, lodrätt och diagonalt. Ha som mål att göra en rad under en vecka, men gör sedan gärna fler.

<b>Gör ett valfritt träningspass 10 minuter</b>	<b>Laga en ny maträtt du inte har gjort tidigare</b>	<b>Hör av dig till någon du inte har pratat med på länge</b>	<b>Ta en promenad på lunchen</b>	<b>Gör en avslappningsövning</b>
<b>Transportera dig med cykel/promenad till jobbet</b>	<b>Läs en tidning/bok</b>	<b>Ge en positiv feedback till en kollega/vän</b>	<b>Ta ett tillfälle under din motion där du utmanar din puls lite extra under 1-3 minuter.</b>	<b>Ät 500 gram frukt och grönsaker under en dag</b>
<b>Ta med en frukt som mellanmål</b>	<b>Ställ dig upp minst tre minuter under ditt arbetspass</b>	<b>Utmana dig själv att ta minst 7000 steg under en dag.</b>	<b>Ta en fika med någon du tycker om</b>	<b>Ha en dag utan sociala medier</b>
<b>Gå lägg dig tidigt en kväll</b>	<b>Ta ett tillfälle under din motion där du utmanar din puls lite extra under 1-3 minuter.</b>	<b>Gör en avslappningsövning</b>	<b>Gå en promenad med en kollega/vän</b>	<b>Laga en vegetarisk måltid</b>
<b>Köp en nyckelhålmärkt produkt du inte har gjort tidigare.</b>	<b>Utnyttja ditt friskvårdsbidrag</b>	<b>Avsätt minst en timme och gör något du längtat efter att få göra</b>	<b>Inspirera en kollega till fysisk aktivitet</b>	<b>Gör ett valfritt träningspass 10 min</b>