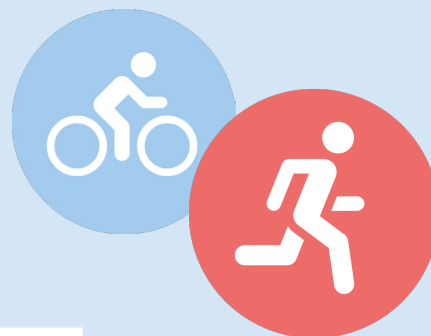


Motionsbingo



Del 1. Kryssa fem brickor i rad – eller hela brickan!

Cykla till och från jobbet.	Plocka bär eller svamp om det finns i skogen.	Ta trappan istället för hissen.	Promenera en halvtimme efter middagen.	Gå en långpromenad på helgen
Gå till en arbetskamrat istället för att skicka e-post.	Vardagsträna på jobbet, till exempel tre lätta stretchövningar.	Samla ihop några vänner för en promenad.	Fotografera under en promenad.	Ta cykeln istället för bilen.
Spring eller jogga upp för en trappa.	Hugg, stapla och bär in vedträn.	Ta en kort lunchpromenad på en kvart.	Dansa.	Ta en omväg.
Bär hem dina matkassar istället för att ta bilen.	Lek med barn utomhus.	Gör 20 knäböj när du går in i köket.	Stig upp minst en gång i timmen under dag.	Stå och jobba.
Utnyttja din friskvårdstimme.	Hoppa av en station tidigare från bussen.	Använd en stegräknare.	Börja dagen med yoga.	Simma eller åk längdskidor.

På vll.se/folkhalsa hittar du dessutom:

Stegutmaningen

Utmana dig själv och dina vänner att gå Västerbotten runt, eller hela Sverige från nord till syd.

Aktivitetskatalogen

Ta enkelt reda på vilka aktiviteter som äger rum nära dig.



PRODUKTION: LANDSTINGETS KOMMUNIKATIONSTAB (LO) • FOTO: VLL • UMEÅ SEP 2016