



Poänggivande aktiviteter



Fysisk aktivitet

Bollsport
Cykel
Dans
Golf
Gruppträning
Gym och styrketräning
Jogging/Löpning
Orientering / Hitta ut
Promenad / Stavgång / Vandring
Racketsport
Ridning
Simning
Yoga
Övrig fysisk träning

Hälsosamma val

Arbeta stående / rörligt arbete (minst 2 timmar)
Avstått från sötsaker och läsk
Meditation / avslappningsövning
Mikropausat på arbetsplatsen
Minst 100 trappsteg
Sagt hej/hej då till minst en kollega
Sovit minst 7 timmar

Arbetspendling

Cykla till/från jobbet
Gå till/från jobbet
Jogga/springa till/från jobbet
Samåkning till/från jobbet
Åka kollektivtrafik till/från jobbet





Veckomedaljer



Från start

- 30 minuter om dagen (ger poäng varje vecka man klarar det)
- Kom i gång (när man registrerat sina första 10 aktiviteter)
- Sätt ett personligt mål
- Arbetspendla utan bil minst 3 dagar /vecka (ger poäng varje vecka man klarar det)

Andra veckan

- Skogs promenad / skogsbad (Minst en gång under veckan)
- Snabbavspänning (Gör snabbavspänningen som skickas med i veckans brev minst en gång)

Tredje veckan

- Lagvecka (poäng om alla i laget registrerar någon aktivitet)
- Uthållighet (Håll samma snitt som vecka 1 & 2)

Sista veckan

- Slutspurt (registrera minst 250 minuter)

