

# Kyrkoutmaningen 2020

## AKTIVITETER

### Fysisk aktivitet

Bollsport	
Bowling	
Boxning	Mountainbike
CrossFit	Orientering
Crosstrainer	Promenad
Curling	Racketsport
Cykel	Rask promenad/ powerwalk
Dans	Ridning
Fjällvandring	Rullskidor
Friidrott	Simning (prio)
Golf	Sjukgymnastik
Gruppträning	Spinning prio
Gym och styrketräning	Stavgång
Jogging/Löpning	Vattengymnastik
Kampsport	Vintersport
Klättring	Yoga
	Övrig fysisk aktivitet

### På arbetet

Arbeta stående/rörligt arbetet (minst 2 tim)  
Gå eller cykla till/från arbetet  
Idag har jag givit feedback till en kollega  
Kollektivtrafik eller samåkning till/från jobbet  
Lunchpromenad (15 min) med kollegorna

### Hälsa

5+ bär/frukter/ grönsaker idag  
Dag utan kakor, kex, choklad, godis mm  
Dag utan läskedrycker/ sötade drycker  
Delta i bönegrupp  
Jag har ätit frukost idag  
Sjunga i kyrkokör  
Skärmfri tid efter klockan 21  
Sovit minst 7 timmar inatt  
Fasta  
Tid för samvaro/bön/andakt/gudstjänst/morgonmessa