

Fysisk aktivitet (0,5-2 poäng/minut)

- 0.5 Bowling
- 0.5 Golf
- 0.5 Meditation
- 0.5 Promenad
- 1.0 Cykling vardagsmotion
- 1.0 Dans
- 1.0 Dykning
- 1.0 Fysiskt trädgårdsarbete
- 1.0 Paddling
- 1.0 Rask promenad
- 1.0 Ridning
- 1.0 Simning
- 1.0 Vattensporter
- 1.0 Yoga
- 1.5 Bollsporter
- 1.5 Inlines
- 1.5 Jogging/löpning i "prattempo"
- 1.5 Klättring
- 1.5 Paintball/ Laserdome
- 1.5 Powerwalk
- 1.5 Racketsport
- 1.5 Rodd
- 1.5 Styrketräning
- 2.0 Boxning
- 2.0 Crosstraining
- 2.0 Cykelträning
- 2.0 Jogging/löpning i snabbt tempo
- 2.0 Kampsport
- 2.0 Mountainbike
- 2.0 Orientering
- 2.0 Spinning

Hälsosamma val (5-20 poäng/dag)

Hälsa

- 5+ bär/frukter/ grönsaker idag
- Avstått från sötsaker o läsk
- Jag har ätit frukost
- Skärmfri tid efter klockan 21
- Sovit minst 7 timmar inatt
- Trapporna istället för hissen/rulltrappan idag
- Återhämtning

På arbetet

- Aktiv transport till/från jobb
- Idag har jag givit feedback till en kollega
- Klimatsmart möte
- Lunchpromenad
- Varierad arbetsställning