

DIN SUNDE DAG

Sæt et ✓ ud for hvert punkt. Husk, at det ikke behøver være dem alle hver dag - 10 punkter er også godt!

 Op før kl. 7.00

 Stressfri morgen

 Har taget 10.000 skridt

 Stunder af afslapning i løbet af dagen

 Grinede

 Sund morgenmad

 Transport til job - cykel eller gåtur

 Minimum tre pauser på jobbet (f.eks. en tur på trapperne eller gåtur i frokostpausen)

 Slog mailen fra, mens jeg arbejdede

 Sund frokost (primært grøntsager)

 Stod op (hæve-sænkebord) og arbejdede ca. to timer

 Dansede (uden at være beruset)

 Gik i stedet for at tage bilen

 10 squats

 Spiste sunde snacks (ikke slik)

 Lavede sjov træning

 Aften uden computer og mobil

 Tændt pejsen, eller hvis du så tv, så for de rare tv-programmer

 Meditation

 Varmt bad

 Undlod at skændes med min kæreste, (lod det ligge til i morgen, hvis det stadig er vigtigt der)

 I seng kl. 22.00

 Otte timers søvn

**BACK
TO BASIC**