

Sund sommerkrop

– 6 sunde tilvalg. Sæt kryds, når du er i mål.



**Spis frugt
og grønt 3 x
dagligt**

Fx til alle dine
hovedmåltider.
Alt tæller!



**Gå 10.000
skridt
hver dag**

Fx sammen med
en makker, din
hund eller alene.



**Lav en hjerne-
træningsøvelse
dagligt**

Fx en sudoku,
krydsogtværs
eller puslespil.



**Hold 5 min.
mig-tid
hver dag**

Fx i form af en
vejrtræk-
ningsøvelse.



**Drik 6 glas
vand om
dagen**

Fx tilsat citron,
mynte eller
agurk.



**Lav en
styrkeøvelse
dagligt**

Fx i 45 sek. Hold
pause i 10 sek.
Gentag 2 gange.

Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						