

Sunn sommerkropp

Her er 6 sunne valg – sett kryss når du er i mål.



Spis frukt og grønt 3 ganger om dagen

– f.eks. ved hovedmåltidene.
Alt monner!



Gå 10 000 skritt hver dag

– med en venninne, partner, hund eller alene.



**Gjør en hjerne-
trimøvelse
daglig**

– f.eks. sudoku,
kryssord eller
puslespill.



**Sørg for
5 minutter
egentid
hver dag**

Gjør f.eks. en
pusteøvelse.



**Drikk 6 glass
vann om
dagen**

– med f.eks.
sitron, mynte
eller agurk.



**Gjør en
styrkeøvelse
hver dag**

– i f.eks. 45 sek,
med pause i 10.
Gjenta 2 ganger.

Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						