



# Övning: Reflektera över hur du motionerar i vardagen

---

## Mål

Du undersöker hur du rör på dig samt de faktorer som motiverar och hindrar dig från att röra på dig. Förståelsen hjälper dig att upprätthålla eller öka motionen.

## Anvisning

1. Fundera en stund på hur en vanlig vecka ser ut för dig ur studie- och motionsperspektiv. Innehåller den vardagsmotion eller pausgymnastik? Och hur är det med sportandet?
  2. Fundera sen på din motivation att motionera. Vilka saker får dig att motionera? Vill du må bra eller träffar du människor när du motionerar? Eller vill du påverka ditt utseende eller din energinivå?
  3. Fundera slutligen också på de interna och externa hindren för motion. Dessa kan till exempel vara trötthet eller en lång resa till idrottsanläggningen. Vad skulle du kunna göra konkret för att underlätta motionerandet och för att sänka tröskeln för att börja motionera?
- 

## Hur jag motionerar i vardagen

Skriv ner hur du motionerar i den här rutan, ta hjälp av frågorna 1–3