



Övning: Plan för att bli mer fysiskt aktiv

Varför?

Med hjälp av planen kan du lägga till motion i din vardag.

Hur?

Motion har många positiva effekter. Motion har till exempel en positiv effekt på humöret och hjälper med stresshantering.

Hur kan du öka mängden motion i din vardag?

Läs tipsen ovan för att börja motionera. Tänk på vilka metoder som skulle passa din vardag.

Exempel:

”Jag går i trapporna istället för att använda hissen” eller ”Jag promenerar till butiken”.

Min plan för att bli mer fysiskt aktiv:

Tidpunkt för utvärdering av målet: _____