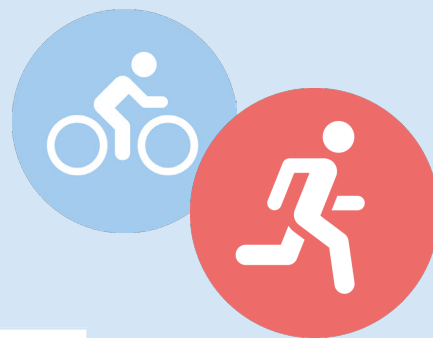


Motionsbingo

Del 2. Kryssa fem brickor i rad – eller hela brickan!



Styrketräna med mjölkpaket.	Stäng av tv:n en hel kväll.	Parkera bilen längre bort.	Gå runt när du borstar tänderna.	Stretcha framför tv:n.
Arbeta i en trädgård eller gör snöänglar.	Promenera med en ljudbok när du promenerar.	Låna en kompis hund och gå ut med den.	Ta en powerwalk.	Gå en sväng i skogen.
Gå med återvinningen.	Kliv upp och ned från en pall så länge du orkar.	Skotta snö eller klipp gräset.	Följ en YouTube-profil som visar yoga eller träning.	Gå ett varv runt huset.
Ring någon samtidigt som du promenerar.	Går tåhävningar när du kör.	Planera in motionspass i din kalender.	Städa.	Lägg tv-kontrollen långt bort så att du måste resa dig.
Hoppa hopprep.	Gå runt i matbutiken och samla inspiration.	Prova en ny träningsform.	Stå på ett ben och blunda.	Ta två trappsteg i taget istället för ett.

På webbplats:
1177.se/Vasterbotten/liv-halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/
hittar du lätta sätt att få in rörelse i vardagen.
All rörelse räknas!

