



Jag gick en rask lunchpromenad	Jag har pratat med någon jag litar på	Jag har visat uppskattning till någon närstående	Valfri hälsoaktivitet - fyll i här:	Jag har haft en sockerfri dag	Jag har lagt mig en timma tidigare ikväll
Jag mediterade	Jag gick av bussen tidigare eller parkerade bilen längre bort för att få extra promenad	Jag tog en långpromenad i det tempo jag tror gjorde gott för mig	Jag har ringt min bästa vän	Jag har ätit vegetariskt hela dagen	Jag bytte mötesrummet mot ett promenadmöte
Jag satte på min favoritmusik och dansade	Jag gav mig själv en uppskattning	Jag log extra varmt mot någon idag	Jag sprang tillbaka när jag gått ut med soporna	Jag har fyllt på med D-vitamin genom att sitta i solen en stund	Jag stängde av uppkopplingen ikväll och pratade med nära och kära
Jag har ätit grönsaksdip eller frukt-sallad i stället för chips idag	Jag har balans-tränat genom att stå på ett ben när jag borstat tänderna	Jag har besökt eller ringt till någon som jag vet är alltför ensam	Jag har investerat i min egen hälsa	Valfri hälsoaktivitet - fyll i här:	Jag har styrke-tränat hemma eller på gym

Utmana dig själv, din familj, vänner eller kollegor. När du har fyllt i hela brickan lämnar eller skickar du in den till oss och är med i utlottning av fina priser.

Namn _____

E-post _____