

Utmaning:

4 veckors schema

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
V E C K A 1	Sitt max 20 min i sträck	Drick mycket vatten	Pausgympa en gång i halvtimmen	Ät vegetariskt	Gå en promenad	Gör 100 magmuskelövningar	Trappträning
V E C K A 2	Dansa eller yoga	Stretcha kroppen	Ät bra och näringsrika måltider	Ta en cykeltur	Hur många knäböj hinner du göra under en dag?	Ring en vän	Tvätta tänderna stående på ett ben
V E C K A 3	SOME-fri dag	Ät mycket bär och frukter	Stretcha nacke och axlar	Lägg dig i tid	Ögonpaus	Njut av friluftsliv	Njut av en stadig frukost
V E C K A 4	Sov minst 8 timmar	Lär dig något nytt	Gör pausgympa 3 gånger under dagen	Djupandning och avslappning	Byt ut godis till att dippa grönsaker	Måla, rita och färglägg eller spela musik	Trixa med bollen

