

Aktivitetsdagbok

Håll koll på din målsättning och dina aktiviteter



MINA MÅL

Sätt gärna mål och planera dina aktiviteter. Dina mål ska kännas realistiska att genomföra. Lycka till!

MITT ÖVERGRIPANDE MÅL ÄR:

Mina mål de närmaste 8 veckorna:

Vecka 1: _____

Vecka 2: _____

Vecka 3: _____

Vecka 4: _____

Vecka 5: _____

Vecka 6: _____

Vecka 7: _____

Vecka 8: _____

VARDAGSAKTIVITET

med måttlig ansträngning, tex promenad, cykling, städning eller trädgårdsarbete

FYSISK TRÄNING

med hög ansträngning när du blir andfådd tex löpning, bollsport eller gympa.

| VECKA | måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag | lördag | söndag |
|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | |

AKTIVITETER

P = promenad

S = simning

L = löpning

ST = styrketräning

G = gympa

C = Cykling

Ö = övrigt

Tips och inspiration

- ***1177.se***
Liv och hälsa- fysisk aktivitet och träning
- ***yogobe.com/se/far***
2 månader gratis yoga, träning, avslappning.
- ***svtplay.se/hemmagympa-med-sofia***
- ***vaxjo.se***
sök på startsidan; träna hemma. Innehåller balans, styrka, rörlighet för seniorer
- ***hjärt-lung.se/tillsammans***
här finns träningsfilmer och program
- ***orientering.se/hittaut***
leta checkpoints och upptäck nya platser

- Ladda ner appen Naturkartan i din mobil som ger tips på vandringsleder, naturreservat och motionsspår
- Du kan själv söka information hos dina lokala friskvårdsaktörer för att se utbudet i ditt närområde

Primärvårdens hälsoenhet
Norrgatan 15
352 31 Växjö
0470 59 22 90