

# FRISKLIVSBINGO

<p>Planlegg hvordan du skal få til å spise jevnt utover dagen.</p> 	<p>Stå på et bein når du pusser tenner.</p> 	<p>Ta en kopp kaffe eller te og sett deg et sted du kan være helt alene i ti minutter. Fokuser kun på pusten og å være tilstede i øyeblikket.</p> 	<p>Gjør 10 knebøy x 3</p> 
<p>Sett på favorittmusikken og dans som bare det i ti minutter</p> 	<p>Ring en du ikke har sett på en stund og ha en hyggelig samtale</p> 	<p>Last ned appen <b>Styrk!</b> og gjør et av treningsprogrammene</p> 	<p>Gjør noe som du blir glad av og gjenta det</p> 
<p>Gå en tur på 30 minutter dersom du ikke er syk. Husk å hold avstand til andre.</p> 	<p>Prøv noe nytt eller fortsett å lære</p> 	<p>Legg deg og stå opp til samme tid hver dag i en uke</p> 	<p>Spis 500 gram grønnsaker/frukt i løpet av dagen</p> 
<p>Spis en porsjon fisk som pålegg eller middag</p> 	<p>En tobakksfri dag</p> 	<p>En dag uten sukker/godteri.</p> 	<p>Gå til toppen av en bakke fort ti ganger dersom du ikke er syk. Husk å holde avstand til andre.</p> 