

## Poänggivande aktiviteter

### Fysisk aktivitet (1 p/minut)

Aktivitet tillsammans med arbetskamrater

Bollsport

Bowling

CrossFit

Cykel

Dans

Discgolf

Friidrott

Fysiskt trädgårdsarbete

Golf

Gruppträning

Gym och styrketräning

Hemmaträning

Jogging/Löpning

Kampsport

Orientering

Paddling och rodd

Promenad

Racketsport

Ridning

Simning

Sjukgymnastik

Spinning

Stavgång

Vandring

Vattengymnastik

Yoga

Övrig fysisk träning

### Hälsa (5 p/dag)

Avstått från sötsaker o läsk

Jag har ätit frukost

Minst 3 frukt/bär/grönsaker idag

Skärmfri kväll

Sovit minst 7 timmar inatt

Återhämtning

### På arbetet (5-20 p/dag)

5 benböj när du hämtar kaffe

Idag har jag givit feedback till en kollega

Kollektivtrafik eller samåkning till/från jobbet

Mikropausat vid arbetsplatsen idag

Promenad, jogg eller cykel till/från arbetet

Parkerat bilen två kvarter bort

Tagit initiativ till hälsoaktivitet med kollegor

Varierad arbetsställning