



September

TÆL SKRIDT

Hvorfor tælle skridt?

- Det giver dig overblik over, om du får gået nok til hverdag.
- At gå meget gavner dit blodtryk og helbredet i almindelighed.
- 12.000 daglige skridt er med til at holde vægten under kontrol for de fleste.

Sådan gør du

- Anskaf nogle skridttællere, eller download en app, der tæller skridt, til din smartphone.
- Inddel jer i nogle hold, der skal dyste mod hinanden, og aftal nogle spille-regler for månedens udfordring.
- Gå små ture eller "walk & talks", i stedet for at holde stillesiddende pauser eller møder.
- Hvert skridt tæller, så giv ikke op, selvom du er langt fra de anbefalede 10.000-12.000 daglige skridt.

Før logbog dag for dag

Skriv dit navn og notér i hele tusinder hvor mange skridt du går hver dag. I kan evt. lave en konkurrence om, hvem der går mest.

Maria 7 + 11 +
