

MER & mindre

för bättre hälsa och mer glädje

Se hur mycket du kan förändras under 14 dagar genom att göra mer av vissa saker och mindre av andra. För att se hur mycket skillnad det blir från första till sista dagen väljer du själv några startvärden. Välj saker som är lätta mäta, som vikt, tid på 2,5 km etc.

Det är fokus på rörelse/träning, mat, dryck och mindset. För varje dag du uppfyller kriterierna får du fylla i en stjärna för området. Känn stor glädje när du kan fylla i alla stjärnor, dagar då du missar någon eller några, se det då inte som ett misslyckande utan en erfarenhet som kan hjälpa dig nästa dag. De delar som mäts är:

Mindre:

Stjärna för varje dag du undviker energi- eller sportdryck, läsk och alkohol
Stjärna för varje dag du undviker kakor, bullar, godis, chips och glass
Stjärna för varje dag du undviker att prata illa om dig själv och/eller andra



Mer

Stjärna för 22 min cardio/dag med en minsta intensitet så att du inte kan prata obehindrat
Stjärna för mental avslappning genom ex andning, mindfulness minst tio minuter/dag
Stjärna för avslappning av tarmsystemet genom 12 timmars periodisk fasta/dag
Stjärna för minst tre härliga skratt/dag (jag bidrar med minst ett roligt klipp/dag)

Startvärden

Datum _____

Aktivitet 1 _____ Resultat _____ Aktivitet 2 _____ Resultat _____

Aktivitet 3 _____ Resultat _____ Aktivitet 4 _____ Resultat _____

Slutresultat 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

	Dryck	Snacks	Vänlighet	Cardio	Andning	Fasta	Skratt		Dryck	Snacks	Vänlighet	Cardio	Andning	Fasta	Skratt
Dag 1	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 8	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 9	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 3	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 10	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 4	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 11	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 5	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 12	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 6	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 13	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Dag 7	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	Dag 14	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆