

# HÄLSO- BINGO

vårens utmaning...

Tillaga och ätit minst en vegetarisk rätt under tävlingsperioden	Gör en utrensning som du tänkt göra på jobbet, hemma eller i livet	Avstått från godis och sötsaker under en hel vecka	Promenerat 30 eller mer minuter per dag i minst 20 dagar	Ge konstruktiv återkoppling, tips eller goda idéer till din närmaste chef
Gjort 20 situps varje dag i 5 dagar	Joggat/motionerat en runda på minst 30 minuter	Gjort tåhävningar vid tandborstning minst 5 gånger	Tagit en promenad med en vän eller arbetskamrat	Haft hemlagad matlåda under en hel arbetsvecka
Berömt en kollega	Avstått alkohol under 7 sammanhängande dagar	Ätit något grönt varje dag under tävlingsperioden	Varierad arbetsställning	Ätit minst en frukt varje dag i en vecka
Undvikit sociala medier i ett dygn "Skärmfri kväll"	Läst minst en bok	Tagit en lunch- eller pauspromenad	Besökt ett av kommunens naturreservat	Utfört 20 benböj varje dag i minst 5 dagar
Sett en film som du mår bra av	Utövat yoga eller annan meditativ träning	Styrketränat eller gjort annan träning hemma	Lagat en ny maträtt	Utövat pausgymna 10 gånger under tävlingsperioden
Tagit en promenad på minst 45 minuter	Gjort en valfri hälsoaktivitet	Ring en gammal vän eller släkting	Skicka ett förslag på en ny aktivitet till Personalklubben KomAn	Tänt ett ljus för någon du tänker på