

Ett skritt av gangen

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Legg til en 20-minutters spasertur i løpet av dagen (uten podcast, musikk eller telefon)
- Legg til en mikro-bevegelsesvane (f.eks. 10 knebøy mens du pusser tennene eller lager kaffe)
- Ta trappene i stedet for heisen når det er mulig
- Gå mens du snakker i telefonen
- Velg en aktivitet du liker, og legg den til i din ukentlige rutine (f.eks. dans, sport).



Skann for å lære mer om The Movement og Move-eksperimentet.



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en spesifikk endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Ta en 20-minutters spasertur)

Når: _____

(eksempel: Etter middag)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 5 ganger i uken)

Hvor: _____

(eksempel: I nabolaget mitt)

Let's work
it out
together

Ett skritt av gangen

Hvordan komme i gang i dag

Velg en ny vane du ønsker å jobbe med i hverdagen

- Legg til en 20-minutters spasertur i løpet av dagen (uten podcast, musikk eller telefon)
- Legg til en mikro-bevegelsesvane (f.eks. 10 knebøy mens du pusser tennene eller lager kaffe)
- Ta trappene i stedet for heisen når det er mulig
- Gå mens du snakker i telefonen
- Velg en aktivitet du liker, og legg den til i din ukentlige rutine (f.eks. dans, sport).



Skann for å lære mer om The Movement og Move-eksperimentet.



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en spesifikk endring i vaner, sammen med når, hvor ofte og hvor du skal gjøre det, gjør det lettere å følge opp.

Jeg forplikter meg til:

(eksempel: Ta en 20-minutters spasertur)

Når: _____

(eksempel: Etter middag)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 5 ganger i uken)

Hvor: _____

(eksempel: I nabolaget mitt)

Let's work
it out
together