

## Et skridt ad gangen

### Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde på i din hverdag

- Tilføj en 20 minutters gåtur til din dag (uden podcast, musik eller telefon)
- Tilføj en mikro-bevægelsesvane (f.eks. 10 squats, mens du børster tænder eller laver kaffe)
- Tag trappen i stedet for elevatoren, når det er muligt
- Gå rundt, mens du taler i telefon
- Vælg en aktivitet, du nyder, og tilføj den til din ugentlige rutine (f.eks. dans, sport).



Scan for at lære mere om The Movement og bevægelses-eksperimentet.



### Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en forandring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Gå en tur på 20 minutter)

---

---

Hvornår:

(eksempel: Efter aftensmaden)

Hvor ofte: \_\_\_\_\_

(eksempel: 5 gange om ugen)

Hvor: \_\_\_\_\_

(eksempel: I mit kvarter)

Let's work  
it out  
together

## Et skridt ad gangen

### Sådan kommer du i gang i dag

Vælg en ny vane, du gerne vil arbejde på i din hverdag

- Tilføj en 20 minutters gåtur til din dag (uden podcast, musik eller telefon)
- Tilføj en mikro-bevægelsesvane (f.eks. 10 squats, mens du børster tænder eller laver kaffe)
- Tag trappen i stedet for elevatoren, når det er muligt
- Gå rundt, mens du taler i telefon
- Vælg en aktivitet, du nyder, og tilføj den til din ugentlige rutine (f.eks. dans, sport).



Scan for at lære mere om The Movement og bevægelses-eksperimentet.



### Min forpligtelse

Forskning viser, at det er lettere at gennemføre en forandring, hvis man skriver den ned og samtidig beslutter hvornår, hvor ofte og hvor man vil gøre det.

Jeg forpligter mig til:

(eksempel: Gå en tur på 20 minutter)

---

---

Hvornår:

(eksempel: Efter aftensmaden)

Hvor ofte: \_\_\_\_\_

(eksempel: 5 gange om ugen)

Hvor: \_\_\_\_\_

(eksempel: I mit kvarter)

Let's work  
it out  
together