

La de små endringene vare

Velg en liten endring fra The Movement-filmene som du vil prøve, fortsette med eller gjøre til en vane – eller finn på din egen. Her er noen eksempler:

SØVN

Slå av skjermene en time før leggetid

MAT

Unngå sukkerholdige drikker

BEVEGELSE

Legg til en 20-minutters spasertur i løpet av dagen

SAMHØRIGHET

Spis lunsj eller ta en tur med en kollega du vanligvis ikke tilbringer tid med

TEMPO

Sett av to faste tidspunkter hver dag for å sjekke nyheter eller andre medier



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en konkret 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: Legge til en 20-minutters spasertur i løpet av dagen)

Når: _____

(eksempel: Etter middagen)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 3 ganger i uken)

Hvor: _____

(eksempel: I nabolaget mitt)



Skann for å se The Movement på nytt og se filmen Fortsett.

Let's work
it out
together

La de små endringene vare

Velg en liten endring fra The Movement-filmene som du vil prøve, fortsette med eller gjøre til en vane – eller finn på din egen. Her er noen eksempler:

SØVN

Slå av skjermene en time før leggetid

MAT

Unngå sukkerholdige drikker

BEVEGELSE

Legg til en 20-minutters spasertur i løpet av dagen

SAMHØRIGHET

Spis lunsj eller ta en tur med en kollega du vanligvis ikke tilbringer tid med

TEMPO

Sett av to faste tidspunkter hver dag for å sjekke nyheter eller andre medier



Mitt løfte

Forskning viser at det å skrive ned en konkret 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: Legge til en 20-minutters spasertur i løpet av dagen)

Når: _____

(eksempel: Etter middagen)

Hvor ofte: _____

(eksempel: 3 ganger i uken)

Hvor: _____

(eksempel: I nabolaget mitt)



Skann for å se The Movement på nytt og se filmen Fortsett.

Let's work
it out
together