

HÄLSOBINGO november 2021

Var med och spela hälsobingo!

Hur deltar jag? Kryssa i de aktiviteter som du har utfört i bingobrickan och fyll sedan i proofen genom att scanna QR-koden till höger med din mobilkamera. Du hittar även proofen på nacka.se/medarbetare. Både horisontella och vertikala rader räknas, ju fler rader desto större chans till vinst.

Senast den 30 november klockan 10.00 vill vi ha din bingobricka, vinnarna presenteras sedan på nacka.se/medarbetare.
Vinster: valfritt presentkort à 500 SEK hos Naturkompaniet, Life-butiken, Njuta spa, Yasuragi eller Stadium.



SCANNA FÖR
PROOF

Ätit något grönt till måltiderna under veckan	Gett en komplimang eller positiv feedback till en kollega	Haft en sockerfri dag	Provat att äta en för mig ny grönsak/frukt	Genomfört en valfri hälsoaktivitet	Tagit fem djupa andetag och funderat på något positivt	Gjort jägarvilan minst 3 ggr på en vecka	Valt trappan istället för hissen
Fixat en "surdeg", hemma eller på jobbet	Har tränat min balans genom att stå på ett ben när jag borstade tänderna	Druckit ett extra glas vatten	Gjort 50 Knäböj på en dag (kan göras i omgångar under dagen)	Avstått från godis/chips en hel vecka (arbetsdagar)	Valt frukt istället för sötsak	Tagit minst en 10 minuters promenad 5 gånger under en vecka.	Genomfört en valfri hälsoaktivitet
Avstått från godis/chips under en hel vecka (arbetsdagar)	Gjort plankan minst 60 sekunder	Ätit en sallad till lunch/middag	Har tränat min balans genom att stå på ett ben när jag borstade tänderna	Varit fysiskt aktiv på något sätt i minst 30 minuter	Tagit en promenad på lunchen	Tagit dubbelsteg i trappan minst 3 gånger denna vecka	Gjort ett aktivt val som är till fördel för min hälsa
Haft en sockerfri dag	Motiverat någon annan till fysisk aktivitet	Har tränat min balans genom att stå på ett ben när jag borstade tänderna	Gjort en avslappningsövning	Tagit dubbelsteg i trappan minst 3 gånger denna vecka	Gjort jägarvilan minst 3 ggr på en vecka	Ätit lunch utomhus	Gått minst 10 000 steg på en dag.
Gett en komplimang eller positiv feedback till en kollega	Genomfört en valfri hälsoaktivitet	Tagit minst en 10 minuters promenad 5 gånger under en vecka	Undvikit användning av ordet "måste" under en hel dag	Tagit en vacker bild	Gjort plankan minst 60 sekunder	Gått minst 10 000 steg på en dag	Stått och arbetat under en timme
Gjort en avslappningsövning	Varit fysiskt aktiv på något sätt i minst 30 minuter	Gett en komplimang eller positiv feedback till en kollega	Hoppat av bussen en hållplats tidigare/ställt bilen längre bort	Testat att ta en kall dusch	Provat på något nytt	Undvikit användning av ordet "måste" under en hel dag	Tagit dubbelsteg i trappan minst 3 gånger denna vecka
Gjort plankan minst 60 sekunder	Ätit något grönt till måltiderna under veckan	Provat att äta en för mig ny grönsak/frukt	Haft en sockerfri dag	Kramat ett träd	Ätit lunch utomhus	Gett en komplimang eller positiv feedback till en kollega	Gjort 50 sit ups under en dag (kan spridas ut under dagen)
Har tränat min balans genom att stå på ett ben när jag borstade tänderna	Druckit ett extra glas vatten	Gjort 50 Knäböj på en dag (kan göras i omgångar under dagen)	Valt trappan istället för hissen	Hoppat av bussen en hållplats tidigare/ställt bilen längre bort	Varit fysiskt aktiv på något sätt i minst 30 minuter	Kramat ett träd	Tagit minst en 10 minuters promenad 5 gånger under en vecka