**HR-Avdelningens HälsoKryss – Tävlingsperiod 1-28 februari 2021!**

Utför 1 aktivitet/ruta och sätt ett kryss eller markera med fet stil. Enbart 1 aktivitet per ruta!

De med flest rutor markerade kommer att vara med vid dragning av trevliga priser från Dakapo.

Alla som deltar är givetvis vinnare. Vi stärker hälsa, sammanhållning och har roligt under tiden!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 samman-hängande 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 pausgympa 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  Dakapo | Tänt ett ljus för någon du tänker på |

Efter genomförd tävlingsperiod skickar du ditt HälsoKryss till [PerAnders.lothman@vaxjo.se](mailto:PerAnders.lothman@vaxjo.se)

Lycka till februariyran

Per-Anders Löthman