

1. Min motion för närvarande

A Motionen under en vanlig vecka

	mån.	tis.	ons.	tors.	fre.	lör.	sön
Muskelstyrka och rörelsekontroll, vad							
Ansträngande motion, vad och hur länge							
Rask motion, vad och hur länge							

eller

C Jämför din motion med rekommendationen. Hur förverkligades rekommendationen?

inte allts	delvis	till stor del	helt eller överskreds

_____ gånger

--	--	--	--

totalt _____ tim. _____ min.

B Vardagsrörelse, paus i stillasittande och sömn en vanlig dag

Lätt vardagsrörelse, vad och hur ofta
Pauser i stillasittande, vad och hur ofta
Återhämtande sömn, hur mycket

inte allts	delvis	till stor del	helt eller överskreds

--	--	--	--

--	--	--	--

2. Så här ska jag röra på mig

D I min plan tar jag hänsyn till

E Rekommendation **F** Min plan

	mån.	tis.	ons.	tors.	fre.	lör.	sön.
Muskelstyrka och rörelsekontroll 2 ggr/vecka							
Ansträngande motion 1 h 15 min/vecka							
eller							
Rask motion 2 h 30 min/vecka							
Lätt vardagsrörelse så ofta som möjligt							
Pauser i stillasittandet alltid då du kan							
Återhämtande sömn tillräckligt							