

## Hälsa i vardagen – Din dagliga grundpelare

**Syfte:** Skapa struktur i vardagen som främjar fysisk och mental hälsa.

### **Struktur:**

#### **1. Morgonrutin (15–30 min)**

- Drick ett glas vatten
- Lätt rörelse: stretching, yoga eller promenad
- Andningsövning eller tacksamhet (3–5 minuter)
- Enkel frukost med protein och fiber

#### **2. Dagsplanering**

- Gör en kort daglig to-do-lista (3 huvuduppgifter)
- Sätt en intention för dagen (t.ex. "idag ska jag prioritera återhämtning")

#### **3. Rörelse under dagen**

- Rör dig minst 5 minuter varje timme om du har ett stillasittande jobb
- Ta en promenad på lunchen
- Kortare träningspass 3–5 gånger/vecka (styrka, kondition eller rörlighet)

#### **4. Mellanmål & energipauser**

- Planera näringsrika mellanmål
- Skapa skärmfria pauser för att minska stress

#### **5. Kvällsrutin (30 min innan säng)**

- Avkoppling: bok, meditation, lugn musik
- Skärmfritt minst 30 min innan säng
- Reflektion: Vad gick bra idag?