

# Månadskryssset

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Trappa istället för hiss  | 10 minuter<br>Bensträckare                           | 100 knäböj på en hel dag. Dela gärna upp dem.      | Avbryta stillasittande med en promenad 15 minuter |
| 7000 steg   | Dammsuga i 20 minuter                                | Gå till affären<br>Istället för att ta bilen       | Stå upp när du pratar i telefon och gå runt.      |
| Bli lätt andfådd av valfri aktivitet<br> | Trädgårdsarbete                                      | Utomhuslek som får upp pulsen                      | Längre promenad njut av frisk luft                |
| 10,000 steg   | Dansa  | Testa på en ny träningsform                        | Gå och handla och bär hem kassarna                |
| Hoppa av en station tidigare  | Lek och busa.<br>Släpp fram barnasinn                | Stå på ett ben och borsta tänderna.<br>(2 minuter) | Bädda rent sängen och vänd på madrassen           |
| Flytta på soffan när du dammsuger   | Plocka ur diskmaskinen och gör 30 knäböj under tiden | Ta ner och damma alla gardiner i hemmet.           | Simma   |

Hur många kryss får du på en månad?