

Tärningsutmaningen - För hälsosammare vanor redan idag



Spelregler: Alla deltagare slår varsitt slag med en tärning. Siffran på tärningen motsvarar en utmaning. Läs utmaningen på siffran som tärningen visar. Deltagaren ska genomföra utmaningen inom 24 timmar.



Prova att äta en ny grönsak eller tillaga en grönsak på ett nytt sätt.



Ät någon baljväxt, exempelvis ärter, bönor eller linser till någon av dagens måltider



Ät minst en frukt, testa gärna någon du inte brukar äta



Prova att äta ett nyckelhålmärkt pålägg



Prova att äta nyckelhålmärkt bröd, flingor eller pasta



Prova att äta fisk som pålägg, till lunch eller middag, exempelvis sill och makrill

Tärningsutmaningen - För hälsosammare vanor redan idag



Spelregler: Alla deltagare slår varsitt slag med en tärning. Siffran på tärningen motsvarar en utmaning. Läs utmaningen på siffran som tärningen visar. Deltagaren ska genomföra utmaningen inom 24 timmar.



Låt din mobiltelefon sova i köket och inte i sovrummet i natt



Säg något snällt eller uppmuntrande till någon annan



Ta en promenad eller välj trapporna i stället för hissen



Skriv upp 5 saker som du är tacksam över



Sov gott – gå och lägg dig i bra tid ikväll



Använd minst 10 minuter av dagen till att göra något du gillar