

## KomAns HälsoKryss – Tävlingsperiod 1-28 februari 2022!

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

De som har minst 10 markerade rutor kommer att vara med vid dragning av trevliga priser från personalföreningen KomAn.

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

<b>Tillaga och ätit minst en vegetarisk rätt under tävlingsperioden</b>	Gör en utrensning som du tänkt göra på jobbet, hemma eller i livet	<b>Avstått från godis och sötsaker under 7 sammanhängande dagar</b>	Promenerat 30 eller mer minuter per dag i minst 15 dagar	<b>Ge konstruktiv återkoppling, tips eller goda idéer till din närmaste chef</b>
<b>Gjort 20 situps varje dag i 5 dagar</b>	Cyklat/gått till arbetet 10 gånger	<b>Gjort 10 tåhävningar varje dag i minst 10 dagar</b>	Tagit en promenad med en vän eller arbetskamrat	<b>Haft hemlagad matlåda under en hel arbetsvecka</b>
<b>Berömt en kollega</b>	Avstått alkohol under 7 sammanhängande dagar	<b>Ätit något grönt varje dag under tävlingsperioden</b>	Varierad arbetsställning	<b>Ätit minst en frukt varje dag i en vecka</b>
<b>Undvikit sociala medier i ett dygn "Skärmfri kväll"</b>	Besökt ett av kommunens naturreservat	<b>Tagit en lunch- eller pauspromenad</b>	Gör minst ett vinterbad under perioden	<b>Utfört 20 benböj varje dag i minst 5 dagar</b>
<b>Sett en film som du mår bra av</b>	Utövat yoga eller annan meditativ träning	<b>Styrketränat eller gjort annan träning hemma</b>	Lagat en ny maträtt	<b>Utövat pausgympa 10 gånger under tävlingsperioden</b>
<b>Tagit en promenad på minst 60 minuter</b>	Gjort en valfri hälsoaktivitet under perioden	<b>Ring en gammal vän eller släkting</b>	Läst minst en bok	<b>Tänt ett ljus för någon du tänker på</b>

Efter genomförd tävlingsperiod skickar du ditt HälsoKryss till [koman@varberg.se](mailto:koman@varberg.se)

Lycka till!

Personalföreningen KomAn