

GO!

Danmark

Guldet vindes i hverdagen



+25
DAG

SUND MORGENMAD

Rig på kostfibre så som havregryn, cornflakes, fedtfattig müsli, rugbrød. Gerne med fedtfattig mælk og frugt. Ingen morgenmad = 0 point.



+25
DAG

SUND FROKOST

Gerne et måltid bestående af elementer så som rugbrød, fisk, frugt, salat, grøntsager og magert kød.

Ingen frokost = 0 point.



+25
DAG

SUND AFTENSMAD

Fedtfattigt kød, kartofler, pasta, ris, grøntsager, salat osv. Sovs eller dypelse er tilladt i små mængder. Ingen aftensmad = 0 point.



-25
DAG

OVERSPISNING

Hvis du ved, eller kan mærke, at du har spist for meget ved et eller flere af dagens hovedmåltider, skal du sætte hak i overspisning.



+10
STK

FRUGT

Antal frugter af minimum 100 gram. Du får maksimalt point for 3 stk dagligt. Frugten kan blendes til juice. Alt over 3 stk tæller som snack.



+10
STK

GRØNT

Antal grøntsager på min. 100 gram. Grønt der indgår i et hovedmåltid tæller både her og som sundt måltid. Maksimalt point for 7 stk dagligt.



-10
STK

ALKOHOL

Antal genstande. En genstand er 12 gram alkohol. En genstand svarer til et glas vin, en øl eller en drink. Den første genstand er gratis. Herefter gives der minus pr. genstand.



-10
STK

SNACKS

Is, kage, slik, fastfood, usunde mellemmåltider osv. 1 stk pr. påbegyndt 50 gram. Sukkerholdige læskedrikke tæller for 1 stk pr. 250 ml. Light sodavand tæller ikke med.



+1
MIN

LET MOTION

Antal minutter med aktiviteter, hvor du ikke decideret udøver sport og kan tale ubesværet, men hvor du kan mærke din vejtrækning. Eksempelvis: rask gang, cykling, havearbejde. Din puls 40-60%.



+2
MIN

MODERAT MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med større muskelgrupper med middel intensitet, hvor du er lettere forpustet, men du kan stadig tale. Giver udmattelse efter maksimalt 2-3 timer. Puls 60-80%. Du er iført sportstøj.



+4
MIN

HÅRD MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med store muskelgrupper. Du vil kunne holde denne intensitet i maksimalt 1 time. Vejtrækningen er tung, men du kan tale i enkelte sætninger. Puls 80-100%.



SKALA

VÆSKEBALANCE

Har du gennem dagen sørget for at holde din krop hydreret og primært slukket tørsten i vand? Pointskalaen for denne parameter går fra -10 til +15 dagligt alt efter hvor god du har været til at bevare en fornuftig væskebalance.



SKALA

FOKUS

Har du gennem dagen formået at holde fokus på dine opgaver uden at lade dig forstyrre af unødvendige overspringshandlinger? Pointskalaen går fra -25 til +25 alt efter hvor fokuseret du har været.



-5
STK

KAFFE

Antal kopper kaffe á 200 ml. De første 5 kopper er gratis. Herefter gives der minus pr. kop. Registrér alle kopper, systemet holder styr på minusserne.



-10
STK

RYGNING

Antal enheder du har røget i dag uanset type. Ved e-rygning svarer 1 enhed til 10 minutter.



+15
DAG

FISK

Fisk i form af tun, sild makrel eller laks. Fiskeolie og vegetabiliske omega 3 kilder som hørfrø eller marine alger i de anbefalede mængder tæller også som fisk.



-25
DAG

7 TIMERS SØVN

Registreres hvis du ikke har fået mindst 7 timers søvn. Søvn kan ikke fordeles i løbet af dagen. Det er okay at vågne i løbet af natten inkl. toiletbesøg.



+15
DAG

TAKNEMMELIGHED

Hvad har du været taknemmelig for i dag? Skriv en sætning på minimum 20 tegn der beskriver dagens taknemmelighed.



SKALA

NÆRVÆR

I hvor høj en grad har du formået at engagere dig 100% og vise udelte opmærksomhed over for dine medmennesker i løbet af dagen? Pointskalaen går fra -15 til +15 alt efter hvor nærværende du har været.



+15
DAG

MINDFULNESS

Hvis du har brugt mindst 15 minutter på dig selv, uforstyrret, uden at lave andet end at reflektere, meditere eller lytte til stille musik.