

# GO!

Danmark

## GULDET VINDES I HVERDAGEN!



+25  
DAG

### SUND MORGENMAD

Et måltid rigt på kostfibre som havregryn, müsli, rugbrød. Gerne med fedtfattig mælk og frugt. Ingen morgenmad = 0 point.



+25  
DAG

### SUND FROKOST

Et måltid bestående af elementer 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. Sova eller dip er ok 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 min. 100 gram. Du får point for op til 3 stk. Frugten kan blendes til juice. Alt over 3 stk tæller som snack.



+10  
STK

### GRØNT

Antal grønt af min. 100 gram. Grønt der indgår i et sundt måltid tæller også med. Du får point for op til 7 stk. dagligt.



-10  
STK

### ALKOHOL

Antal genstande af 12 gram alkohol. 1 genstand svarer til et glas vin, en øl eller en drink. Den første genstand er gratis.



SKALA

### VÆSKEBALANCE

Har du gennem dagen sørget for at holde din krop hydreret og primært slukket tørsten i vand? Pointskaalen går fra -15 til +15.



+1  
MIN

### LET MOTION

Antal minutter med fysisk aktivitet hvor du ikke udøver decideret sport. Du kan tale ubesværet, men mærke din vejrtrækning. Eksempelvis: Rask gang, cykling, rengøring, hvearbejde. Puls 40-60%.



+2  
MIN

### MODERAT MOTION

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



+4  
MIN

### HÅRD MOTION

Antal minutters fysisk aktivitet med store muskelgrupper og høj intensitet. Din vejrtrækning er tung og du kan kun tale i korte sætninger. Total udmattelse efter maksimalt 1 time. Puls 80-100%.



-10  
STK

### SNACKS

Kage, slik, fastfood og andre usunde snacks. 1 stk per påbegyndt 50 gram. Læskedrikke med sukker tæller for 1 stk pr. 250 ml. Light sodavand tæller ikke som snack.



SKALA

### FOKUS

Har du gennem dagen formået at holde fokus på dine opgaver uden at lade dig forstyrre af unødvendige overspringshandling? Pointskaalen går fra -15 til +15.



-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  
DAG

### NYTÅRSFORSÆT

Angiv om du i dag har gjort hvad du skulle eller kunne, for at være 100% tro mod det nytårsforsæt du har beskrevet.



+10  
DAG

### FISK

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



-25  
NAT

### 7 TIMERS SØVN

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



+10  
DAG

### TAKNEMMELIGHED

Hvad har du været taknemmelig for i dag? Beskriv dagens taknemmelighed med minimum 20 tegn.



SKALA

### NÆRVÆR

Har du formået at engagere dig og vise udelt opmærksomhed over for dine medmennesker i løbet af dagen? Pointskaalen går fra -15 til +15.



+15  
DAG

### MINDFULNESS

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