

GO!

100% SOMMERFRISK 2022

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.



-10
STK

SNACKS

Usunde snacks som kage, slik og fastfood. 1 stk per påbegyndt 50 gram. Læskedrikke med sukker tæller for 1 stk pr. 250 ml.



+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, havarbejde. 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%.



-50
DAG

INGEN MOTION

Angives hvis du ikke har dyrket mindst 30 minutters bevægelse, udover hvad der indgår som en naturlig del af din gennemsnitlige hverdag/weekend i form af transport og aktiviteter hjemme eller på arbejde.



-10
STK

DÅRLIG KARMA

Antal gange du har haft en dialog eller et sammenstød med et andet menneske der efterlod en af jer, eller begge, uafklaret eller i dårligt humør.



+25
DAG

DISCIPLIN

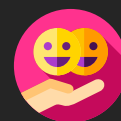
Kan du se tilbage på dagen og med 100% overbevisning erklære, at du har fulgt alle dine planer og levet 100% op til din egen målsætning for dagen.



+35
DAG

KOMFORTZONE

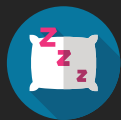
Har du gjort noget grænseoverskridende for at bryde ud af din komfortzone og udvikle dig? Beskriv hændelsen med mindst 20 karakterer.



+10
STK

GOD KARMA

Antal gange du har ydet en ekstraordinær indsats for at hjælpe et andet menneske med at få en bedre dag.



-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.



+10
STK

STIFINDER

Antal gange du har stået over for et større problem eller følte dig utilstrækkelig, men formåede at finde en god løsning der ikke var i konflikt med dine værdier.



+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.