

GO!

GO! DANMARK 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. Sovs 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, havearbejde. Puls 40-60%.



+2
MIN

MODERAT MOTION

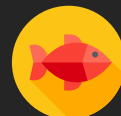
Antal minutters fysisk aktivitet med større muskelgrupper og middel intensitet. Du er lettere forpustet, men kan fortsat tale. Giver udmattelse efter maksimalt 3 timer. Du er iført sportstøj. Puls 60-80%.



+4
MIN

HÅRD MOTION

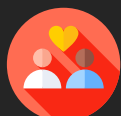
Antal minutters fysisk aktivitet med store muskelgrupper og høj intensitet. Din vejrtrækning er tung og du kan kun tale i korte sætninger. Total udmattelse efter maksimalt 1 time. Puls 80-100%.



+10
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, er også pointgivende.



SKALA

NÆRVÆR

Har du formået at engagere dig og vise udeladt opmærksomhed over for dine medmennesker i løbet af dagen? 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.



+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

SNACKS

Usunde snacks som kage, slik og fastfood. 1 stk per påbegyndt 50 gram. Læskedrikke med sukker tæller for 1 stk pr. påbegyndt 250 ml. 0,5L Cola = 2 snacks.



-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

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.



+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.