

ÖVNING: HUR MOTIONERAR JAG?

1. HUR MOTIONERAR DU HELST?

2. SÖKER DU EFTER EN FÖRÄNDRING I DINA MOTIONSVANOR?

Fundera över hur en sådan förändring skulle se ut. Behöver du få mer eller mindre motion? Eller vill du testa en ny gren eller annorlunda motionsformer?



3. FÅR DU TILLRÄCKLIGT MED VARDAGSMOTION?

Tänk på hur du skulle kunna öka på mängden vardagsmotion om du känner att du behöver det.

