

## **ÖVNING: MOTIONENS EFFEKTER**

### **1. HUR PÅVERKAS DU NÄR DU MOTIONERAR?**

Fundera över både positiva och eventuella negativa effekter.

## **2. FUNDERA ÄNNU NÄRMARE ÖVER VILKA SAKER PÅVERKAS DINA MOTIONSVANOR.**

De kan påverkas till exempel av vänner eller bristen på dem, att motion känns meningsfullt, ditt eget känslotillstånd.