

## Bingo för mer rörelse i vardagen

Välj trappan varje gång under dagen.	Stå och gå på kaffepausen.	Ta en lunchpromenad.	Reflexpromenera: Räkna personer som använder reflex och gör samma antal ben-/armpress efter promenaden.	Tvätta en bil för hand.
Skotta snö eller sopa gården.	Ordna ett promenadmöte eller promenadträffa en vän.	Tvätta fönster (egna eller andras).	Gör en muskelövning medan du väntar på något t.ex. en buss.	Parkera din bil långt från ingången eller stig av en hållplats tidigare.
Stå upp med 30 min mellanrum en hel dag.	Gå ut med en hund (kan vara fiktiv 😊)	Min vardagsrörelse.	Stå upp eller sitt på en balansboll när du ser på TV.	Lek en aktiv lek med barn och/eller vuxna.
Transport med cykel/promenad istället för bilen.	Rör på dig varje gång du talar i telefon.	Undvik att sitta en hel för- eller eftermiddag.	Gör knäböj medan du borstar tänderna.	Byt ut TV-tittandet mot en promenad och lyssna till en ljudbok eller en podcast.
Gör en muskelövning under reklampauserna i TV.	Använd mobilmetoden: Larma med jämna mellanrum för att påminna dig att röra på dig.	Dansa vilt till radions musik.	Storstäda; piska mattor och torka golvet under bord och säng.	Ta på ryggsäcken och gå till affären. Varorna i ryggsäcken blir extravikt på hemvägen.