

10 TIPS

til flere skridt ...

Vi har samlet 10 brugbare tips (synes vi selv) til at få flere skridt ind i hverdagen. For indrømmet, så kommer de ekstra skridt ikke altid af sig selv. Langtfra, faktisk.



1 Sørg for at få lidt bevægelse ind allerede fra morgenstunden – gerne inden arbejdsdagen begynder.



6 Giv gåturen et mål, hvis det motiverer dig. Du kan måske gå hen og købe den pakke toiletruller, du mangler, eller du kan gå hen og hente avisen og morgenbrødet i weekenden.



2 Beslut dig for at du skal ud og gå – og ikke hvor langt du skal gå. Det vigtigste er, at du kommer af sted. Tænk din hverdag/arbejdsdag igennem og læg en fast gåtur eller to ind.



7 Hvis du har online møder, så overvej om nogle af dem kan tages gående. Måske er det ikke så vigtigt at du sidder ved skærmen med webcam og kan se de andre mødedeltagere.



3 Få luftet ud mindst én gang i løbet af dagen – det er oplagt selv at blive luftet på en kort gåtur imens.



8 Kobl skridt og gåture på eksisterende handlinger. F.eks. 500 skridt inden morgenkaffen, 100 skridt hver gang du har været på toilettet eller 10 min. gåtur efter frokost.



4 Gør det til en vane at rejse dig og gå hver gang du taler i telefon.



9 Tag en pause fra skærmen, hvis det er muligt. Du tænker både skarpere og mere kreativt, når du er i bevægelse, så gå en tur, og tænk dine arbejdsopgaver igennem – eller glem alt om dem, og vend tilbage med ny energi.



5 Lav en gåaftale med en ven, et familiemedlem, en nabo eller en kollega – det forpligter! Tal i telefon sammen, hvis I ikke kan mødes fysisk, eller send hinanden et billede fra jeres tur.



10 Tag ét skridt ad gangen og start i det små. Det første skridt er altid det sværeste.

