

Aktivitetsdagbok

Förutom att fysisk aktivitet är ett recept för att må bra, känna sig piggare och ha bättre ork får det dig att leva längre med bättre hälsa. En regelbunden fysisk aktivitet kommer också att hjälpa dig att lättare bibehålla vikten efter att du har gått ner i vikt.

WHO har tagit fram rekommendationer för hur mycket fysisk aktivitet man bör få in varje vecka för ett hälsosamt liv.

WHO:s rekommendation:

- 150–300 minuter fysisk aktivitet per vecka med måttlig intensitet. Det kan översättas till 5x60 min promenad per vecka. Man behöver bli varm och få upp pulsen. Aktiviteten bör spridas ut på flera dagar med minst 10 min per gång. Alternativet är 75–150 minuter med hög intensitet som kan översättas till 20–30 min jogging ca 5 dagar i veckan. Man kan även blanda pass med medel och hög intensitet.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet 2 gånger per vecka

**Ta dina
vitaminer
varje dag!**

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Totalt	Målsättning
1	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
2	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
3	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
4	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
5	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	
6	Aktivitet i minuter							Hög	
	Typ av aktivitet							Måttlig	
	Intensitet	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	<input type="checkbox"/> Hög <input type="checkbox"/> Måttlig	

Hitta aktiviteter som du trivs med och som passar i din vardag. Det tar tid att skapa nya motionsvanor. Tänk långsiktigt och öka aktiviteten successivt. Den bästa aktiviteten är den som blir av!