

Hälstips för att skapa schyssta rutiner!

Att skapa och bibehålla schyssta rutiner för hälsa och välmående kan ibland vara en utmaning. Jag vill hjälpa dig på vägen och därför delar jag med mig att denna PDF med hälsotips!

Schyssta rutiner är ett underlag med övningar samt tips för att hjälpa dig skapa och bibehålla schyssta rutiner med fokus på hälsa och välmående. Det innehåller fyra träningsprogram, avslappningsövningar, recepttips m.m. och är helt kostnadsfritt!

Innehåll

- 4 träningsprogram (med kroppsvikt, gummiband, partner och för förbättrad löpteknik).
- Två avslappningsövningar
- Tips på appar för avslappning och träning
- Hälsobingo och pausbingo
- Tips för aktiva aktiviteter
- Recepttips
- Övriga lästips

Underlaget hittar du via länkarna i denna PDF.

För fler tips och inspiration kolla in Hållbar Hälsovård i mina olika kanaler!



[Facebook](#)



[Instagram](#)



[IGTV](#)



[Youtube](#)



[Hemsida](#)



Min förhoppning är att hjälpa dig på vägen att hitta ditt sätt att må bra och att det kan bidra till en hälsosam och välmående vardag!

Hör av dig om du har några frågor eller för anpassade upplägg!

Må gott!
/Saga Manby

Hållbar Hälsovård

Saga Manby | Kostrådgivare | Hälsa- och livsstilscoach
saga.manby@hallbarhalsovard.se | 0723-29 20 28
www.hallbarhalsovard.se

HÅLLBAR *Hälsovård*

Träningsprogram

Ett par olika träningsprogram med lite olika inriktning. Programmen kan du ladda ner i PDF-format via länkarna. Vill du ha ett anpassat program med rörliga bilder eller ett anpassat träningschema så hör av dig för prisbild.



[Träningsprogram tillsammans med partner/vän](#)

[Träningsprogram med kroppsvikt](#)

[Träningsprogram med minibands](#)

[Träningsprogram löparfys - för ökad spänst, styrka och uthållighet](#)

Avslappningsövningar

Två avslappningsövningar att göra. Du kan även välja att lyssna på dem på youtube. För ytterligare tips för avslappning, se apptipsen längre ner i denna PDF.

[Här hittar du avslappningsövningarna!](#)

Hälsobingo

Ett hälsobingo för att bidra med tips samt skapa motivation till rörelse och att göra hälsosamma val i vardagen. Utmana en vän eller familjemedlem eller gör det bara för din egen skull!

[Hälsobingot hittar du här!](#)

För de veckor du arbetar hittar du även ett [pausbingo här!](#) På [min IGTV](#) hittar du även ett gäng pausövningar.

Tips på appar för träning och välmående

[Yoga for beginners | mind + body](#) - en app med enkla och varierande yogaövningar. Gratis-app. För nybörjare :)

[Workout for Women: Fitness App](#) - kortare träningsprogram, många gratispass. Passar även män :)

[Pausa medvetet](#) - Gratis-app med mindfulness övningar på svenska.

[Smiling minds](#) - många olika meditationsprogram både för vuxna och barn.

[Mindsum](#) - Svensk app för avslappning för minskad stress och förbättrad sömn.

Hållbar Hälsovård

Saga Manby | Kostrådgivare | Hälsö- och livsstilscoach
saga.manby@hallbarhalsovard.se | 0723-29 20 28
www.hallbarhalsovard.se

Recept och mat

Grön veckomeny - Här finns en grön veckomeny att ladda ner. För dig som vill äta mer grönt eller bara vill ha lite recepttips!

Recepthäfte med näringsberäknade recept.

I häftet hittar du 29 näringsberäknade recept däribland picknickmat, mellanmål, mat till grillen, fika etc. Ladda ner recepthäftet.

sundkurs.se

En bra hemsida för receptinspiration där du hittar varierande, inspirerande recept baserade på den samlade forskningen om vad som är bra för hälsan. Recepten hittar du samlade på: <http://www.sundkurs.se/sunda-recept/>

10 veckor vegan - en gratis e-kokbok finns att ladda ner här och nya recept och veckomatsedlar publiceras på: <https://www.selina.se/10veckorvegan>

Blandade tips för aktiva aktiviteter

Hitta ut - Hitta ut är ett friskvårdsprojekt med karta och modern teknik i fokus och som finns på över 50 orter runt om i Sverige. Det är ett enkelt och roligt sätt att få motion samtidigt som du upptäcker nya och vackra platser runtomkring din kommun.

Kör själv, utmana en vän eller varför inte registrera ert företag som en friskvårdssatsning!

Du hittar mer information om hitta ut och hur du sätter igång på hemsidan:

<https://www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/uppsala/>

Aktivitetsspel - Pokémon Go eller Harry Potter - mobilspel som får barnen (och dig!) att röra på dig!

För dig med ett Telia-abonnemang finns Telia Pepp! En app för att peppa barn till mer rörelse i vardagen med extra surf som belöning :)

Rörelsepauser - Inspiration till rörelsepauser <https://www.friskissvettis.se/rorisochminioris/rorelsepaus>

Övriga lästips!

Tips för stresshantering

5 tips för att väcka och bibehålla motivationen

Tacksamhetsträning - en väg mot lycka

Tips för att komma igång med vardagsmotionen

Hållbar Hälsövård

Saga Manby | Kostrådgivare | Hälsa- och livsstilscoach

saga.manby@hallbarhalsovard.se | 0723-29 20 28

www.hallbarhalsovard.se