

HÅLLBAR Hälsovård

PAUSBINGO

Hjärngympa (suduko, korsord, rita med "fel" hand någon minut)	Tagit en stretchpaus, minst 5 minuter.	Provat någon aktivitet eller träning som jag inte brukar göra	Tagit en 30-minuters promenad	Gå/spring upp och ner i trapphuset/trapporna minst 5 gånger under arbetsdagen.
Skriv ner 3 saker du är tacksam för	Bestämt och skrivit ner ett mål för att förbättra min hälsa + bestämt vilka aktiviteter du ska göra för att ta dig mot målet.	Tagit en promenad på förmiddagen (minst 15 minuter)	Andas Ta 5 djupa andetag vid 5 tillfällen under dagen. (Slut ögonen och ta djupa andetag in och ut genom näsan)	Gått minst 10 000 steg på en dag.
Walk and talk möte (på distans/ på telefon eller tillsammans)	Gått en promenad i skogen.	HÅLLBAR Hälsovård	Cyklat, simmat eller promenerat minst 20 minuter	Benböj, 10 st vid 6 tillfällen under dagen
Testat en ny pausövning	Gjort ett aktivt val som är till fördel för min hälsa.	Blivit svettig av fysisk aktivitet	Tagit en lunchpromenad	Motiverat någon annan till fysisk aktivitet
Tagit två promenadpauser under arbetsdagen	Upphopp, 10 st vid 6 tillfällen under dagen	Laddat ner en paus- eller avslappningsapp och provat en övning (se tips nedan)	Tagit pauser under arbetsdagen var 40:e minut	Testat en ny träningsform eller träningsredskap/övning.

Tips för att skapa rutin och se till att pauserna blir av

- Ladda ner en pomodorotimer eller alarm t.ex. [Visual timer](#) och sätt alarm så att du blir påmind om när det är dags att ta en paus.
- Planera dagen och bestäm hålltider för när du ska ta förmiddagspaus, lunch och eftermiddagspaus. Finns det möten du kan ta samtidigt som du tar en promenad?

Hitta övningar

[Hållbar Hälsovårds pausövningar](#) (uppdateras löpande). Du kan även hitta mycket inspiration på [youtube](#)
[Mindsum](#) - En app för att främja den psykiska hälsan med övningar för avslappning, andning, sömn och tankereflektion.

[Pausa Medvetet](#) - En app med paus- och andningsövningar på svenska

[Smiling Mind](#) - En app för mindfulnessövningar på engelska

HÅLLBAR Hälsovård

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