

# Kom i gang med fysisk aktivitet

Det kan være svært for alle at komme i gang med fysisk aktivitet. Derfor har vi lavet denne guide til at hjælpe dig.

## SÅDAN KOMMER DU I GANG

- Overvej hvilke aktiviteter, du godt kan lide (fx Gåture, cykle/gå som transport, havearbejde, øvelser, rengøring, træning etc)
- Sæt dig nogle mål for de næste 5 uger (fx gå i alt 100 minutter om ugen fordelt over 8 småture eller cykle på arbejde tre gange om ugen)

	UGE 1		UGE 2		UGE 3	
M	Gåtur 3000 skridt	✓	Yoga - 15 min Rengøring - 30 min	✓ ✓	Gåtur - 30 min	✓

## SÅDAN HOLDER DU FAST

- For at fastholde din plan, kan du overveje at gøre følgende ting:
  - at have en fast rutine med faste tidspunkter
  - at sikre et socialt element
  - at du får startet roligt op med træningen
- Husk dig selv på hvorfor det er vigtigt for dig at være fysisk aktiv (At kunne lege med børnebørnene, hygge med kammeraterne, få frisk luft, selv gøre rent, få det bedre med min krop).
- Husk at fejre når du når dine mål!



# Mit aktivitetsprogram

UGE 1

UGE 2

UGE 3

UGE 4

UGE 5

M									
T									
O									
T									
F									
L									
S									

Aktivitetsprogram for 5 uger - der **vinges af** når aktiviteten er **udført**