

# Recept för ett hälsosamt liv

## Ingredienser:

Finns:		Läggas till:
<input type="checkbox"/>	<b>SKOLAN</b>	
<input type="checkbox"/>	Gå eller cykla till och från skolan	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Vara med på skolgymnastiken	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Gå ut på rasterna	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Annat: _____	<input type="checkbox"/>
	<b>FRITID</b>	
<input type="checkbox"/>	Att <i>inte</i> bli skjutsad till kompisar	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aktivitet med kompisar _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Aktivitet med familjen _____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Tv och dator - högst två timmar om dagen	<input type="checkbox"/> Tid: _____
	<b>DAGLIG RÖRELSE</b>	
<input type="checkbox"/>	Gå ut med hunden/ gå ärende	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Ta trappor istället för hiss/rulltrappa	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Städa/hjälpa till hemma	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Annat: _____	<input type="checkbox"/>
	<b>MATEN</b>	
<input type="checkbox"/>	Ät tre huvudmål om dagen - frukost, lunch och middag	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Byt läsk mot vatten	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Äta sällanmat endast på helgen	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	Annat: _____	<input type="checkbox"/>

## TRÄNING

Finns:		Läggas till:	Hur ofta:
<input type="checkbox"/>	Annan aktivitet: _____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Stegräknare	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	FaR® Minior Lundbybadet	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	FaR® Junior Lundbybadet	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	Junior Lundbybadet	<input type="checkbox"/>	_____

## Min planering:

---

---

START: \_\_\_\_\_

**FaR® för unga**  
på Hisingen  
Fysisk aktivitet på Recept

UPPFÖLJNING VECKA: \_\_\_\_\_

Min samordnare: Anders Karin Camilla

Telefon: 368 20 42