

Aktivitetslogg

I tabellerna nedan fyller du i **hur mycket tid** du ägnar åt fysisk aktivitet en vanlig vecka. I kolumnen längst till vänster skriver du **vilken aktivitet du gjort**, till exempel cyklat eller spelat fotboll. På raderna till höger fyller du i **när i veckan du genomfört aktiviteten**. Du kan antingen sätta ett kryss i rutan för dagen när du var aktiv eller ange mer specifikt hur länge du var aktiv och hur det kändes. Skriv upp all tid som varar mer än 10 minuter åt gången.

Fysisk träning

Detta
gör mig
andfådd

Typ av träning	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vardagsmotion

Typ av rörelse	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Mer rörelse och träning

Mina mål • Min motivation • Min aktivitetslogg

Fysisk aktivitet ger mig:



HELSINGBORG

Grattis!

Du har i din hand en peppande folder som kan hjälpa dig att **bli mer fysiskt aktiv**. Boken är ett redskap för dig för att kunna **följa dina framsteg** och din utveckling mot ett mer aktivt liv!



Mina mål

För att lättare lyckas att bli mer fysiskt aktiv kan det vara bra att sätta upp ett tydligt mål. Sätt upp mål utifrån hur du rör dig idag och vad som passar dig. Det är bra att ha delmål mot att nå ditt långsiktiga mål. För att du ska veta när du uppnått målen behöver de vara tydliga, mätbara och rimliga.

Tänk på att all ökning av fysisk aktivitet är bra, även att bryta stillasittandet har positiva effekter på din hälsa. Fundera på vilka mål du har och skriv ner dem. Lycka till!

Mitt långsiktiga mål är:

(t.ex. att springa x km, att få rutin på att träna x gånger i veckan, orka cykla x km, att hitta en aktivitetsrutin som passar mig).

Varje steg räknas

Mina delmål för att nå mitt mål är:

(t.ex. att inte ta hissen i, gå en promenad med hunden, cykla x minuter/x gånger i veckan)

Fira dina uppnådda delmål

1
2
3
4



Min motivation

Det finns många anledningar till att bli mer fysiskt aktiv, men fundera på varför du vill bli det. Vad är viktigt för just dig? Är det t.ex. "Jag vill ta hand om mig själv", "Jag vill kämpa", "Jag vill få bättre kondition"?

Fundera och fyll i här:

1
2
3

Hjälp för att öka motivationen



Min aktivitetslogg

All fysisk aktivitet är bra, både **vardagsmotion** och **fysisk träning**. Vardagsmotion kan vara att gå eller cykla till skolan och fysisk träning är aktivitet som får dig att bli andfådd, vilket du exempelvis kan bli på rasten.

För att kunna följa om den fysiska aktiviteten ökar kan det vara bra att beskriva hur mycket tid du ägnar åt att vara fysiskt aktiv en vanlig vecka som du lever nu. Du kan sedan fylla i aktivitetsloggen vid fler tillfällen framöver för att följa din aktivitet och utveckling. **Se aktivitetsloggen på baksidan.**