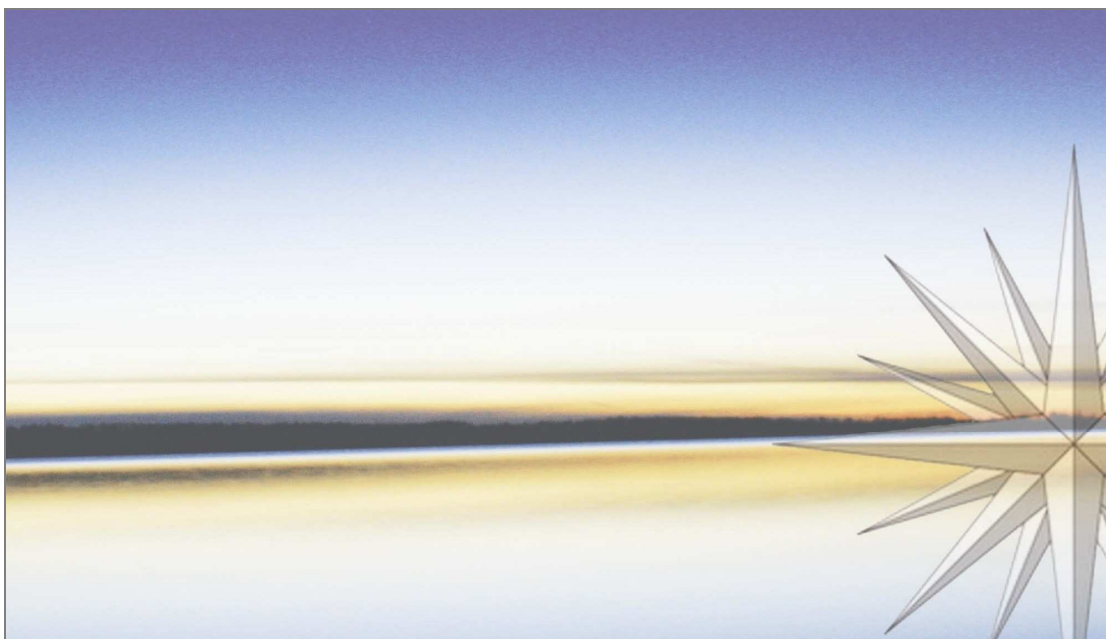


När jag ska motionera

ACT – Att hantera stress och främja hälsa

Fredrik Livheim



I flera forskningsstudier har man sett hur otroligt nyttig motion är! Man har bland annat sett att kroppen läker snabbare, man överlever cancer lättare, motion är grymt effektivt mot stress, motion hjälper mot depression och mycket, mycket mer. Det verkar som att motion är lite som en mirakelmedicin (förutom om man har ont i halsen eller är sjuk).

Skriv ner i listan nedanför när och hur du vill motionera.

Kom ihåg att börja alltid med små steg! Det är vanligt att man tar i för hårt (typ, nu ska jag motionera 3 gånger i veckan, oavsett vad som händer). Börja i liten skala och trappa långsamt upp motionen om du känner för det. Ett bra sätt att börja på kan vara att motionera motsvarande minst 45 minuter i veckan två gånger. Och gör det enkelt för dig, det kan vara så enkelt som en promenad, eller att cykla till och från jobbet/skolan

Här ska jag motionera

Skriv ner när du planerar att motionera och hur du ska motionera. Var gärna detaljerad, till exempel: *Ska simma direkt efter skolan/jobbet på tisdag*. När du har motionerat, markera det på listan och ge gärna dig själv en liten belöning.

Schema för Medveten närvaro

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Här ska jag motionera

Skriv ner när du planerar att motionera och hur du ska motionera. Var gärna detaljerad, till exempel: *Ska simma direkt efter skolan/jobbet på tisdag*. När du har motionerat, markera det på listan och ge gärna dig själv en liten belöning.

Schema för Medveten närvaro

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Här ska jag motionera

Skriv ner när du planerar att motionera och hur du ska motionera. Var gärna detaljerad, till exempel: *Ska simma direkt efter skolan/jobbet på tisdag*. När du har motionerat, markera det på listan och ge gärna dig själv en liten belöning.

Schema för Medveten närvaro

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |

Vecka:

| Dag | Ungefär när och hur | Genomfört? |
|-----|---------------------|--|
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |
| | | <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej <input type="checkbox"/> Delvis |