

# Fastlæg selv hvornår, hvad og hvordan



1

## HVORNÅR?

### Hvornår på arbejdsdagen vil du lave øvelser?

Bestem dig for, om du f.eks. foretrækker at lave 10 squats når du kommer tilbage fra frokost. Eller om det måske giver mere mening for dig, at du laver 5 min. elastikøvelser sammen med dine kollegaer hver dag kl. 10.00



2

## HVAD?

### Hvad skal påminde dig om at lave øvelserne?

Bestem dig for, om det f.eks. virker bedst for dig at sætte en fast alarm på din mobil hver dag kl. 10.00. Eller om det måske giver mere mening, at du sætter en post-it på din computerskærm, som husker dig på at lave dem.



3

## HVORDAN?

### Hvordan skal du lave øvelserne?

Bestem dig for, om du f.eks. skal lave en fast aftale med din sidemakker om at lave øvelserne sammen. Eller om det måske giver mere mening at lave de samme 2 favoritøvelser hver dag.

