

FORTGJORT'S HELSEUTFORDRING



START

28

JANUAR
MANDAG

MÅL

17

FEBRUAR
SØNDAG



FORTGJORT'S HELSEUTFORDRING



FORTGJORT'S HELSEUTFORDRING ER EN AKTIVITET SOM

SPARKER IGANG TRENINGEN

PÅ EN BRA MÅTE, MEN DEN MOTIVERER OGSÅ DE SOM KANSKJE HAR MISTET MOTIVASJONEN ETT STED PÅ VEIEN.

I PERIODEN 28/1 - 17/2 HAR VI EN UTFORDRING MELLOM 5 TRENINGSENTER HVOR ANSATTE OG MEDLEMMER **SAMMEN**, OG SOM ETT LAG KONKURRERER MED ANDRE SENTER.

HVERT LAG SAMLER POENG GJENNOM FYSISK AKTIVITET,

EKSTRAPOENG FOR FORTGJORT-TIMER,

SAMT Å GJØRE ANDRE SUNNE VALG SOM FEKS Å TA TRAPPEN ISTEDENFØR HEISEN, SOVE 7 TIMER OM NATTEN, SPISE FRUKT OG GRØNNSAKER, HA EN SKJERMFRI KVELD, OSV.

OPPLEGGET ER **ENKELT, MORSOMT** OG **TIDSEFFEKTIVT**
NOE VI VET ER VERDSATT



FORTGJORT'S HELSEUTFORDRING REGISTRERING AV AKTIVITET



ALL AKTIVITET REGISTRERES DIGITALT AV HVERT LAGMEDLEM VIA

FORTGJORTUTMANINGEN.COM

ELLER I MOTIONS-RACE-APPEN SOM ALLE DELTAKERE BLIR PÅLOGGET TIL NÅR DE REGISTRERES.

PÅ NETTSTEDET OG I APPEN KAN DU OGSÅ SE HVORDAN ALLE LAGENE LIGGER ANN OG
SELVFØLGELIG PEPPE HVERANDRE!

DETTE ER EN **LAGUTFORDRING DER LAGPOENG TELLER**
SOM EN GJENNOMSNIITTLIG POENGSUM PÅ LAGMEDLEMMERS POENG!
SOM ENKELDELTAKER KAN DU SAMLE INNTIL 100 POENG PR DAG.

FORTGJORT'S HELSEUTFORDRING



AKTIVITETER OG POENG

- FORTGJORT-TIME 50 poeng/time
- ANNEN FYSISK AKTIVITET 1 poeng/minutt

- 5 FRUKT/GRØNNSAKER/BÆR 5 poeng/dag
- AVSTÅTT FRA GOTTERI OG BRUS 5 poeng/dag
- DRUKKET MINST 5 GLASS VANN 5 poeng/dag
- SKJERMFRI KVELD 5 poeng/dag
- SOVET 7 TIMER 5 poeng/dag
- TRAPPEN ISTEDEFOR HEIS/RULLETRAPP 5 poeng/dag

FORTGJORT'S HELSEUTFORDRING



REGISTRERE MEG SOM DELTAKER

HVIS DU ØNSKER Å DELTA PÅ HELSEUTFORDRINGEN, REGISTRER DEG PÅ:

FORTGJORTUTMANINGEN.COM

KLIKK PÅ **JEG ER NY** OG FØLG INSTRUKSJONENE.

REGISTRERINGSKODE: **fortgjortjanuari**

VELG **BLI MED I EKSISTERENDE LAG**

VELG DITT SENTER SOM LAG.