

FORTGJORT'S HÄLSÖUTMANING



START
28
JANUARI
MÅNDAG

MÅL
17
FEBRUARI
SÖNDAG

010011010100011010011001000111011010
01001101010001010101110010011101011010
0100110101010001010100110011001101010
01001101010001101001100110011001101010
01001101010001101001100110011001101010
01001101010001101001100110011001101010



FORTGJORT'S HÄLSOUTMANING



FORTGJORT'S HÄLSOUTMANING ÄR EN AKTIVITET SOM
PEPPAR IGÅNG TRÄNINGEN

PÅ ETT BRA SÄTT, MEN OCKSÅ MOTIVERAR DE SOM
KANSKE TAPPAT MOTIVATIONEN NÅGONSTANS PÅ VÄGEN

UNDER PERIODEN 28/1-17/2 HAR VI EN UTMANING MELLAN 5 KLUBBAR DÄR PERSONAL
OCH MEDLEMMAR **TILLSAMMANS** SOM ETT LAG TÄVLAR MOT ANDRA KLUBBAR.

VARJE LAG SAMLAR POÄNG GENOM FYSISK AKTIVITET,
EXTRAPOÄNG FÖR FORTGJORT-PASS

OCH ATT GÖRA ANDRA HÄLSOSAMMA VAL SOM T.EX. TA TRAPPAN ISTÄLLET FÖR HISSEN,
SOVA 7 TIMMAR PÅ NATTEN, ÄTA FRUKT OCH GRÖNT, HA EN SKÄRMFRI KVÄLL MM.

UPPLÄGGET ÄR **ENKELT, SMIDIGT** OCH **TIDSEFFEKTIVT**
VILKET VI VET UPPSKATTAS.

FORTGJORT'S HÄLSÖUTMANING



REGISTRERING AV AKTIVITET

ALL AKTIVITET REGISTRERAS DIGITALT AV RESPEKTIVE LAGMEDLEM VIA

FORTGJORTUTMANINGEN.COM

ELLER I APPEN MOTIONSACE SOM ALLA DELTAGARE FÅR INLOGGNING TILL VID ANMÄLAN.

PÅ SAJTEN OCH I APPEN KAN MAN OCKSÅ SE HUR ALLA LAG LIGGER TILL OCH SJÄLVKLART PEPPA VARANDRA!

DET ÄR EN LAGUTMANING DÄR LAGETS POÄNG RÄKNAS SOM EN SNITTPÖÄNG AV LAGMEDLEMMARNAS POÄNG! SOM ENSKILD DELTAGARE KAN MAN SAMLA IHOP MAX 100 POÄNG PER DAG.



FORTGJORT'S HÄLSÖUTMANING



AKTIVITETER OCH POÄNG

- **FORTGJORT-PASS** 50 POÄNG/PASS
- **ÖVRIG FYSISK AKTIVITET** 1 POÄNG/MINUT

- **5+FRUKT/GRÖN/BÄR** 5 POÄNG/DAG
- **AVSTÅTT FRÅN SÖTSAKER OCH LÄSK** 5 POÄNG/DAG
- **DRUCKIT 5 GLAS VATTEN** 5 POÄNG/DAG
- **SKÄRMFRI KVÄLL** 5 POÄNG/DAG
- **SOVIT 7 TIMMAR** 5 POÄNG/DAG
- **TRAPPORNA ISTÄLLET FÖR HISSEN/RULLTRAPPAN IDAG** 5 POÄNG/DAG

FORTGJORT'S HÄLSOUTMANING



REGISTRERA MIG SOM DELTAGARE

OM DU VILL VARA MED I HÄLSOUTMANINGEN REGISTRERAR DU DIG PÅ

FORTGJORTUTMANINGEN.COM

KLICKA PÅ **JAG ÄR NY** OCH FÖLJ INSTRUKTIONERNA.

REGISTRERINGSKOD: fortgjortjanuari

VÄLJ **GÅ MED I BEFINTLIGT LAG**

VÄLJ DIN KLUBB SOM LAG.