



# Jobba-hemifrån-BINGO!



Gå ut på en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Ring en kollega istället för att maila	Gå ut på en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Lär dig något nytt	Planera något kul i veckan att se fram emot	Ring en kollega istället för att maila	Gå ut på en morgonpromenad för att "gå till jobbet"
Gör 5 burpees innan och efter ett möte	Visa uppskattning för en kollegas arbete	Hämta en nypa luft på lunchen!	Ring en kollega istället för att maila	Hämta en nypa luft på lunchen!	Visa uppskattning för en kollegas arbete	Gör 5 burpees innan och efter ett möte
Ta 5 djupa andetag – ända ner i magen	Ring en kollega istället för att maila	Ta ett telefonmöte (om du inte behöver anteckna intensivt) utomhus på en promenad	Ta tag i något som du skjutit på	Ta ett telefonmöte (om du inte behöver anteckna intensivt) utomhus på en promenad	Ring en kollega istället för att maila	Ta 5 djupa andetag – ända ner i magen
Hämta en nypa luft på lunchen!	Byt arbetsställning minst 4 ggr under en dag	Undvik att äta socker (godis, fika, läsk) under en hel dag	Gör 5 burpees innan och efter ett möte	Undvik att äta socker (godis, fika, läsk) under en hel dag	Byt arbetsställning minst 4 ggr under en dag	Hämta en nypa luft på lunchen!
Strukturera/planera din dag på morgonen	Hämta en nypa luft på lunchen!	Planera något kul i veckan att se fram emot	Hämta en nypa luft på lunchen!	Gå ut på en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Hämta en nypa luft på lunchen!	Strukturera/planera din dag på morgonen