



Jobba-hemifrån-BINGO!



Gå ut på en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Ring en kollega istället för att maila	Gör 10 benböj	Ät 2 frukter på en dag	Gå ut på en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Ring en kollega för att småprata en stund	Ring en kollega istället för att maila
Gör 5 armhävningar (på knä eller tå)	Visa uppskattning för en kollegas arbete	Gå minst 5000 steg på en dag	Ring en kollega istället för att maila	Gå en lunchpromenad	Visa uppskattning för en kollegas arbete	Drick minst 5 stora glas vatten under dagen
Ät 2 frukter på en dag	Gå en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Ersätt ett teams-möte med en walk-and-talk när du bedömer det möjligt	Ta tag i något som du skjutit på	Ersätt ett teams-möte med en walk-and-talk när du bedömer det möjligt	Gör 10 benböj	Ta en stretchpaus!
Hämta en nypa luft på lunchen!	Byt arbetsställning minst 4 ggr under en dag	Ring en kollega för att småprata en stund	Gör 5 armhävningar (på knä eller tå)	Ät 2 frukter på en dag	Byt arbetsställning minst 4 ggr under en dag	Gå en lunchpromenad
Strukturera/planera din dag på morgonen	Drick minst 5 stora glas vatten under dagen	Planera något kul i veckan att se fram emot	Hämta en nypa luft på lunchen!	Gå en morgonpromenad för att "gå till jobbet"	Hämta en nypa luft på lunchen!	Strukturera/planera din dag på morgonen