



Landstingets Personalklubb Nordvästra Götaland

Tfn 010 – 435 68 12

E-post mikael.h.nilsson@vgregion.se

Motionera mera

2020 tertial 1 under perioden september – december 2020

Minst 60 minuter om dagen!

Alla vet att regelbunden motion är av största vikt för att uppnå en bra hälsa!

De senaste rönen säger också att detta kan ske genom minst 30 minuter lågintensiv träning om dagen!

Notera nedan med ett **X** de dagar under perioden september - december 2020 som du motionerar i **minst 60 minuter!**

September antal motionsdgrst

M	Ti	O	T	F	L	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Oktober antal motionsdgrst

M	Ti	O	T	F	L	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

November antal motionsdgrst

M	Ti	O	T	F	L	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

December antal motionsdgrst

M	Ti	O	T	F	L	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	31	31			

Antal dagar jag motionerade i **minst 60 minuter** under september - december 2020 st

Namn _____

Arbetsplats _____

Telefon _____

Många fina stimulanspriser kommer att utlottas.

Sänd in senast den **11 januari 2021** till:

Personalklubben, HR, Uddevalla sjukhus 451 80 Uddevalla

E-post: mikael.h.nilsson@vgregion.se

OBS! Använd inte häftapparaten eller tejp till Internkuverten!

Frågor: 010 – 435 68 12