

Motionsrådgivningens månadsbrev

November 2025

5 enkla (och lite busiga) sätt att röra på dig mer i vardagen + miniutmaning till slutet av november - är du med?

Vardagsmotion kräver inte nödvändigtvis några särskilda scheman eller utrustning – bara en gnutta kreativitet och experimentlust! När du börjar tänka på rörelse på ett nytt sätt, dyker möjligheterna upp i de mest oväntade stunderna. Är du redo att testa något av detta?

1. Gåmöte på jobbet, telefonpromenad eller en promenadträff med en vän – eller ta en liten kvällspromenad med familjen, kanske i pannlampans sken.
2. Ta ut soporna eller hämta posten via en omväg – lägg till steg i din dag genom att välja en längre rutt än den vanliga. Tänk på att fem extra minuter om dagen blir redan en halvtimme i veckan!
3. Välj trapporna i stället för hissen – ett litet val med stor effekt.
4. Parkera med flit lite längre bort – hur många extra andetag frisk luft fick du tack vare det?
5. Dansa till dina favoritlåtar hemma – rolig och inspirerande rörelse utan utrustning!



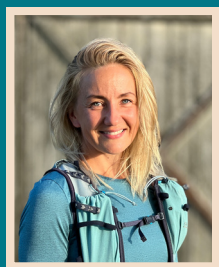
Miniutmaning i slutet av november

Hoppa på miniutmaningen fram till slutet av november och rör på dig minst 15 minuter VARJE DAG!

Rörelsen kan vara vad som helst: promenad, stretching, dans, snöskottning eller lek med barn eller husdjur. Det viktiga är att du rör på dig – inte att du presterar.
Är du med?

Utmana också en vän, kollega eller familjemedlem att hänga på!

Små steg mot bättre välmående – varje dag räknas.



Charlotte Rautio

Motionsinspiratör

040 5878 199

charlotte.rautio@kronoby.fi



KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA