



The 5 Week CHALLENGE



+25
DAG

SUND MORGENMAD

Med kostfibre, havregryn, cornflakes, fedtfattig müsli, rugbrød, fedtfattig mælk og frugt. Ingen morgenmad = 0 point.



+25
DAG

SUND FROKOST

Rugbrød, fisk (makrel, tun, sild), frugt, salat, grøntsager. Vegetabiliske olier er tilladt, så som olivenolie. Ingen frokost = 0 point.



+25
DAG

SUND AFTENSMAD

Fedtfattigt kød, kartofler, pasta, ris, grøntsager, salat osv. Vegetabiliske olier er tilladt. Ingen aftensmad = 0 point.



-25
DAG

OVERSPISNING

Hvis du er faldet i og har indtaget for mange portioner under et eller flere af dagens hovedmåltider.



+10
STK

FRUGT

Antal frugter på min. 100 gram. Maksimalt point for 3 stk dagligt.



+10
STK

GRØNT

Antal grøntsager på min. 100 gram. Maksimalt point for 7 stk dagligt.



+15
DAG

FISK

Fisk i form af tun, sild, makrel eller laks. Fiskeolie tæller også som fisk.



-10
STK

SNACKS

Antal stykker kage, chokolade, chips, pommes frites, hamburgere, sodavand, usunde mellemmåltider, is osv. 1 stk pr. 50 gram.



-10
STK

ALKOHOL

Antal genstande. En genstand er 12 gram alkohol. Der gives minus pr. Genstand over 1.



+15
DAG

VAND

Har du udelukkende slukket din tørst i vand?. Der gives 15 point pr. dag hvis du har drukket vand hele dagen.



-5
STK

KAFFE

Antal kopper kaffe á 200 ml. Der gives minus pr. kop ud over 5 kopper.



-10
STK

RYGNING

Antal enheder uanset type. Ved e-rygning er 1 enhed = 10 minutter.



+1
MIN

LET MOTION

Antal minutter med aktiviteter, hvor du ikke decideret udøver sport og kan tale ubesværet, men hvor du kan mærke din vejtrækning. Eksempelvis: rask gang, cykling, havearbejde. Din puls 40-60%.



+2
MIN

MODERAT MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med større muskelgrupper med middel intensitet, hvor du er lettere forpustet, men du kan stadig tale. Giver udmattelse efter maksimalt 2-3 timer. Puls 60-80%. Du er iført sportstøj.



+4
MIN

HÅRD MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med store muskelgrupper. Du vil kunne holde denne intensitet i maksimalt 1 time. Vejtrækningen er tung, men du kan tale i enkelte sætninger. Puls 80-95%.



+6
MIN

EKSTREM MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med høj intensitet som intervaltræning og konkurrencer. Vejtrækningen er kraftig og du kan kun tale i korte sætninger. Giver udmattelse efter maksimalt 30 min. Puls 95-100%.



-25
DAG

7 TIMERS SØVN

Registreres hvis du ikke har fået mindst 7 timers søvn. Søvn kan ikke fordeles i løbet af dagen.



+15
DAG

TAKNEMMELIGHED

Hvad har du været taknemmelig for i dag? Skriv en sætning (min. 20 tegn) der beskriver hvad du har været taknemmelig for i dag.



-10
STK

OPMÆRKSOMHED

Antal gange du har valgt at fokusere på digitale medier midt i en dialog med et andet menneske og derved udvist manglende opmærksomhed.



+10
DAG

MINDFULNESS

Hvis du har brugt mindst 15 minutter på dig selv uden at lave andet end at reflektere, meditere eller lytte til stille musik.