MorgonStavning!
Säsongens första
Morgonstavning.
GöÖtttt!

**En vanlig sjukgymnastdag**
**på Erikslund.**
**Nu iväg på nästa uppdrag.**

**Föreläsning för Vision på Ängelholms kommun. Vision = tidigare SKTF.**
**Å vad pratar jag om??**
**Mitt Favorittema! Hälsa i Din Vardag!**
**Service och Underhåll.**

**När man pratar Hälsa i Vardagen så har Spikmattan en Given plats för mig!**

# Att öka på Min Egen Må Bra tid är väl investerat!

- Inte bara tänka → Vad tar bort Stressen!?
- Försöka  Fokusera mer på →
- Vad ger mig Lugn och Ro och Återhämtning

# En Sammanfattning…..

☺

- Några små tips i vardagen:
  *Om du har ett jobb där du är i samma position mycket – Försök att göra lite motrörelser. T.ex. om du sitter mycket lite lätt framåtböjd så försök att sträcka upp dig med armarna över huvudet och böja dig lite bakåt då och då.
  *När du sitter i tv-soffan – Res dig upp i varje reklampaus eller när du byter kanal. Res dig och sätt dig gärna flera gånger. Jätte bra för benen!
  *Ta reda på var du har dina svagheter och ge dig själv några minuter om dagen. Behöver oftast inte vara mer än 10 minuter t.ex. stretch av nackmusklerna. Besök gärna en sjukgymnast eller naprapat som kan ge dig goda råd.
  *Det är viktigare att ge sig själv lite fysisk aktivitet varje dag än att samla någon timme då och då på gymmet. Det vi gör regelbundet ger bättre utväxling på insatt tid. Vi behöver inte träna för att bli världsmästare. Men träningen behövs för att vi ska orka med vår vardag och sedan ha kraft kvar för att vara ledig!
  *Varje vecka har 336 halvtimmar – försök att hitta några till dig själv varje vecka. Å Du! Det går att plocka dom som tiominutare också! Bra Va!
- *Ta Alla chanser till ”gratis” träning. Ta trappor, parkera inte närmast, sätt favoritmuggen överst i skåpet så att du får sträcka på dig. Lägg dig på golvet med benen i soffan och gör några situps i en reklampaus.
  *Ge dig själv möjlighet till återhämtning. Tänk på vad som ger dig Lugn och Ro istället för att fokusera på det som ger stress.
  *Ge dig själv God nattsömn så ofta du kan! Innan du lägger dig släck ned lite runt i kring dig. Stäng av dator och tv. Ta några djupa andetag frisk luft. Detta ger hjärnan en chans att varva ner och sömnkvalitén blir bättre.

BORTOM MOLNEN
FINNS ALLTID SOLEN
FACEBOOK.COM/CITATOCHORDSPRAK