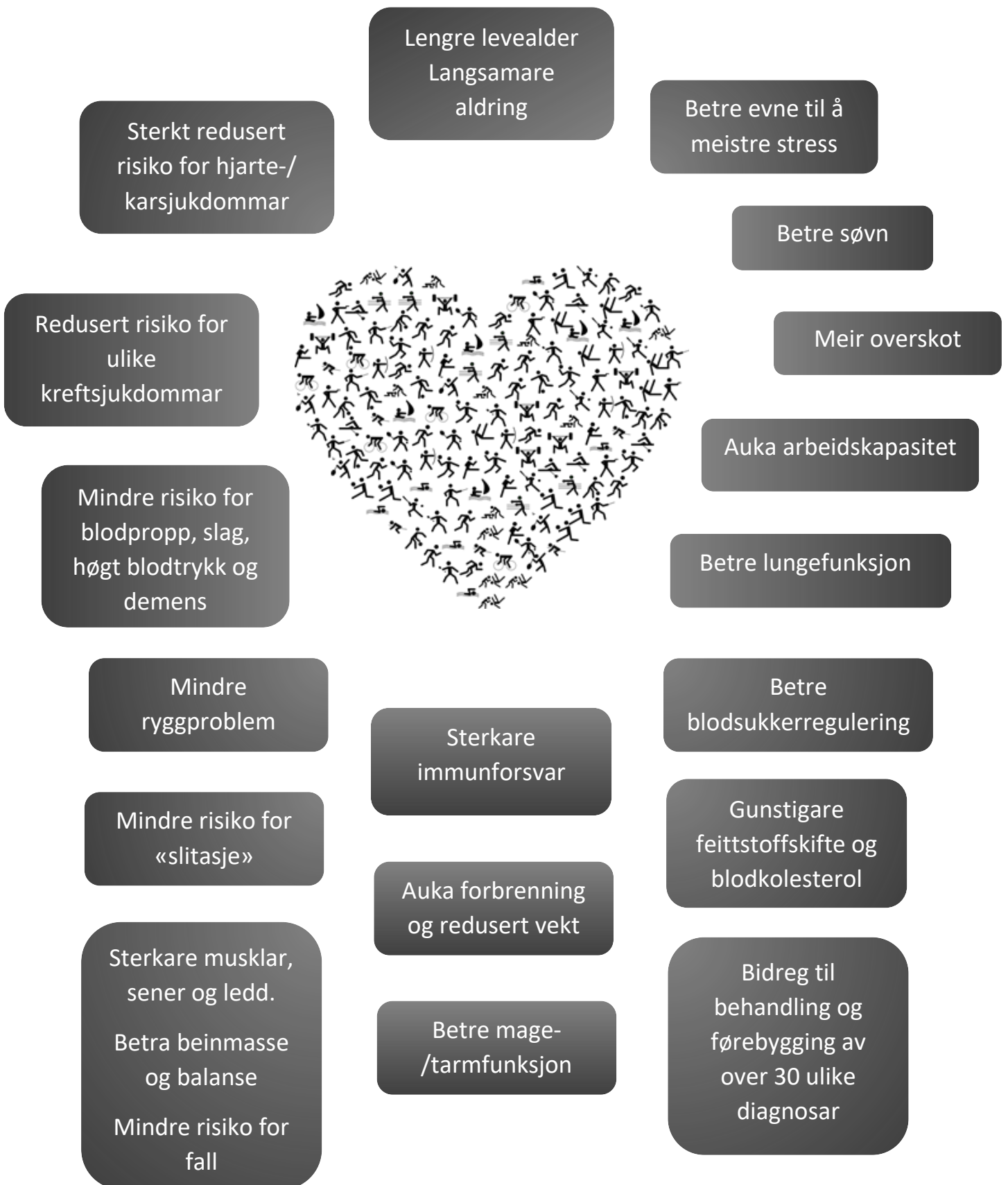


# HELSEEFFEKTER AV TRIM



# TRIM DEG TIL FINE PREMIAR 😊



KOME I GANG MED ELLER FORTSETTE MED TRIM?

Vis utfylt aktivitetsark med minst 16 dagar med aktivitetar, og vel premie hjå folkehelsekoordinator (41308083) over biblioteket. Dei som treng tid, kan reservere premie

- 1. premie:** Svært mange gode helseeffektar (sjå baksida), både i nær og lengre framtid
- 2. premie:** Elektroniske aktivitetsarmband, hovudtelefonar, fotballar, sendebrett, kortstokkar og buffer, så lagt lageret rekker.

Minst ½- 1 time, 4 dagar kvar veke, i 4 veker	VEKE 1 Skriv/teikn i ruta kva aktivitet du gjorde 😊	VEKE 2	VEKE 3	VEKE 4
<b>Måndag</b>				
<b>Tysdag</b>				
<b>Onsdag</b>				
<b>Torsdag</b>				
<b>Fredag</b>				
<b>Laurdag</b>				
<b>Sundag</b>				

## HUGS

Vel (kvardags)aktivitetar du likar og som gjer deg litt sveitt/andpusten

Ikkje start for hardt

Ein får helseeffekt av all aktivitet



## Bra jobba! 😊

Etter å ha starta, har du antakeleg fått:

- meir energi
- betre form
- god motivasjon
- og fleire gode helseeffektar.

Lukke til med dei gode vanane du har starta

Fleire skjema m.a. på Gjenbruket, butikkane, legekantoret, kommuneekspedisjonen og kommunen si nettside, under folkehelse.