



Aktivitetsbingo

Juni

<p>A1 Lär dig mer om sömn i sommar. Beställ Tematräffar Sömn i webbutiken på hjärt-lung.se</p>	<p>B1 Damma av din cykel eller hyr. Prova en ny cykelled. Ta med picknick.</p>	<p>C1 Hitta på ett ordspråk utifrån ditt eget liv.</p>	<p>D1 Ge din kropp 5-minuters flås. Du hittar korta träningsprogram under fliken Träna på egen hand på hjärt-lung.se/tillsammans</p>
<p>A2 Hur många ogräs känner du till? Och vilka dyker upp i din rabatt, balkonglåda eller kruka?</p>	<p>B2 Gå Hälsans stig. Om det inte finns någon nära, hitta på en egen stig.</p> 	<p>C2 Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns under fliken Träna på hjärt-lung.se/tillsammans</p>	<p>D2 Hör av dig till någon du inte pratat med på länge.</p> 
<p>A3 Prova en ny sillinläggning till årets första färskpotatis.</p>	<p>B3 Hitta på en egen text till en låt du gillar.</p>	<p>C3 Gå själv eller flera på promenad. Utforska omgivningens hus, vilka färger är vanligast där du bor?</p>	<p>D3 Må bra med yoga. Gör passet på golvet eller på en stol, se under fliken Träna på egen hand på hjärt-lung.se/tillsammans</p>
<p>A4 Köp två olika sorters jordgubbar, vilken smakar bäst?</p>	<p>B4 Identifiera sju sorters bilar, skostilar, träd eller blommor i grannskapet.</p>	<p>C4 Upptäck världen barfota. Vinka med tårna, fånga en strumpa, gå långsamt på gräs, sand eller en varm sten.</p>	<p>D4 Lyssna på en utomhuskonsert.</p> 

Månadens aktivitetsbingo med utmaningar för kroppen, knoppen och själen. Utmana dig själv eller någon du känner. Vem klarar flest utmaningar denna månaden?

Namn: