







## Aktivitetsbingo

### Mars

<p><b>A1</b> Klä dig rätt och ge dig ut i gnistrande sol eller busväder – njut av vårvintern.</p>	<p><b>B1</b> Anmäl dig till Medicinsk yoga, varje torsdag 9:30. <a href="http://hjärt-lung.se/tillsammans">hjärt-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>C1</b> Hör av dig till någon du inte pratat med på länge.</p> 	<p><b>D1</b> Gör egna dekorationer till fastlagsriset.</p>
<p><b>A2</b> Njut av säsongens citrusfrukter. Pressa, skiva, filea till dagens olika måltider.</p>	<p><b>B2</b> Plantera frön. Dokumentera hur de växer.</p>	<p><b>C2</b> Låt 17 mars, Sankt Patricks dag, gå i grönt – ät grönt och klä dig grönt. </p>	<p><b>D2</b> Träna dig igenom alla träningsfilmer som finns under fliken Träna på <a href="http://hjärt-lung.se/tillsammans">hjärt-lung.se/tillsammans</a> En film per dag.</p>
<p><b>A3</b> Lägg ett pussel.</p> 	<p><b>B3</b> Gör ett hemmaspa: pyssla om händer och fötter, smörj in och njut.</p>	<p><b>C3</b> Gå själv eller flera på promenad. Prova en längre runda och varför inte en kopp varm choklad efteråt.</p>	<p><b>D3</b> Frosta av frysen och passa på att rensa ut onyttiga varor från både frys, kylskåp och skafferier.</p>
<p><b>A4</b> Vill du skaffa nya goda vanor för en bättre hälsa? Anmäl dig till Hälsomöten på <a href="http://hjärt-lung.se/tillsammans">hjärt-lung.se/tillsammans</a></p>	<p><b>B4</b> Lär dig mer om våra diagnoser, på <a href="http://hjärt-lung.se/diagnoser">hjärt-lung.se/diagnoser</a></p>	<p><b>C4</b> Rita och beskriv hur du tror att din gata/ditt område såg ut år 1750.</p>	<p><b>D4</b> Variera klassiska våfflor med nya tillbehör.</p> 

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

Namn: