

21 dagars hälsoutmaning

Hälsoutmana dig med Kurera. Under 21 dagar kommer redaktionen, förhoppningsvis tillsammans med dig, dagligen att göra små förändringar i vardagen som har stor betydelse för hälsan. Följ oss i redaktionsbloggen på kurera.se samt på vår facebookside för att se hur det går för oss och andra kureräläsare som deltar i utmaningen. Nedan hittar du en mängd poängsatta insatser du kan göra för att förbättra din hälsa. Gör de du känner för, samla poäng, och gå in och uppdatera oss om hur det går för dig på vår facebookside. Kom ihåg att det inte är en tävling – du gör det för dig själv och din hälsa!

p = poäng

Giftrött

- 3 p. Jag har bytt ut min matlåda till en plastfri
- 1 p. Jag har inte druckit vatten ur plastflaska
- 3 p. Jag har bara använt ekologiska hud- och hårvårdprodukter
- 2 p. Jag har inte lagat mat i en teflonpanna
- 2 p. Jag har använt en aluminiumfri deodorant
- 3 p. Jag har städlat med giftfria rengöringsmedel
- 2 p. Jag har inte värmt mat i mikrovågsugnen

Dåliga vanor

- 2 p. Jag har inte druckit någon alkohol
- 3 p. Jag har inte rökt
- 3 p. Jag har inte snusat
- 1 p. Jag har rökt två cigaretter mindre
- 1 p. Jag har snusat två snus mindre
- 2 p. Jag har rökt hälften så mycket som vanligt
- 2 p. Jag har snusat hälften så mycket som vanligt
- 1 p. Jag har bytt en kopp kaffe mot en kopp örtte

Frukt och grönt

- 1 p. Jag har ätit minst fem portioner frukt och grönt
- 3 p. Jag har bara ätit ekologisk frukt och grönsaker
- 1 p. Jag har testat en ny frukt eller grönsak
- 2 p. Jag har ätit grönkål, rödbetor eller broccoli
- 2 p. Jag har ätit gojibär, acaibär eller granatäpple
- 2 p. Jag åt fruktsallad som lördagsgodis

Sockerfritt

- 1 p. Jag har inte ätit fikabröd
- 2 p. Jag har inte ätit sötat bröd
- 1 p. Jag skippade sockret i teet/kaffet
- 2 p. Jag har inte ätit godis/snacks
- 3 p. Jag har undviktt livsmedel med tillsatt socker
- 3 p. Jag har undviktt snabba kolhydrater i form av vitt bröd, vitt ris och vit pasta

Näringsboost

- 1 p. Jag har ätit en chiapudding
- 2 p. Jag har ätit en sked manukahonung
- 2 p. Jag har druckit en kopp guldmjolk
- 2 p. Jag har fått i mig omega-3 från mat eller tillskott
- 2 p. Jag har druckit en smoothie med greens/bär
- 2 p. Jag har tillgodosett mitt behov av D-vitamin
- 2 p. Jag har ätit en sked ekologisk kokosolja

Mat

- 3 p. Jag har inte ätit några halvfabrikat
- 2 p. Jag har inte ätit efter klockan 20.00
- 2 p. Jag har inte hoppat över några måltider
- 3 p. Jag har undviktt socker och E-ämnen
- 1 p. Jag har ätit fisk
- 1 p. Jag har ätit glutenfritt
- 1 p. Jag har ätit vegetariskt

Häng med på hälsoutmaningen på Kureras facebookside. Utmaningen startar den 2 februari 2015

Bra vanor

- 2 p. Jag har druckit minst 1,5 liter vatten
- 2 p. Jag startade dagen med citronvatten
- 3 p. Jag har sovit minst 8 timmar
- 1 p. Jag gick upp utan att snooza
- 2 p. Jag har varit ute i dagsljuset
- 1 p. Jag tog trapporna istället för hissen

Träning

- 3 p. Jag har styrketränat
- 1 p. Jag testade en ny styrkeövning
- 1 p. Jag ökade i minst en styrkeövning
- 3 p. Jag har sprungit minst fem kilometer
- 3 p. Jag har sprungit intervaller
- 2 p. Jag stretchade efter träningen
- 2 p. Jag avslutade löprundan med plankan och armhävningar
- 1 p. Jag har gjort minst en balansövning
- 1 p. Jag har tagit en power walk
- 2 p. Jag har tagit en power walk med stavar

Mental träning

- 2 p. Jag började dagen med att lista 3 bra saker som jag såg fram emot under dagen.
- 2 p. Jag summerade dagens tre bästa händelser
- 3 p. Jag såg mig i spegeln och gav mig själv en snäll kommentar
- 3 p. Jag gav beröm till en kollega/vän
- 3 p. Jag har gjort en god gärning för någon
- 2 p. Jag har vänt en motgång till något positivt
- 1 p. Jag har kramat om någon jag tycker om

Avslappning

- 2 p. Jag har legat 30 minuter på spikmatta
- 2 p. Jag har gjort andningsövningar
- 2 p. Jag har yogat
- 1 p. Jag har tagit en lugn promenad
- 1 p. Jag har tagit ett lugnande bad
- 2 p. Jag har mediterat
- 1 p. Jag har lyssnat på avslappningsmusik



Mina hälsopoäng

Här kan du samla dina hälsopoäng. Dra ett streck för varje poäng du får och summera dem efter dagens slut.

Dag	Totalt
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

Högt blodtryck & Sportomega3

**MorEPA Platinum passar vid:
högt blodtryck*, fysisk/psykisk
hård belastning, hård träning,
hög stressnivå osv.**



En kapsel Platinum innehåller hela 1 gram EPA/DHA. De två viktigaste omega3 fettsyrorna som alla studier finns på. MorEPA är enda omega3 som är ett **S.M.A.R.T** val.

Superkritiskt (kallpressad) renad Omega-3
Maximal koncentration
Anpassad & testad formula
Renad till högsta nivå
Teknologi med EMAS certifiering

* EPA & DHA bidrar till att bibehålla normalt blodtryck¹ och normala koncentrationer av triglycerider i blodet².



Dagligt intag:
• 3 gram EPA/DHA per dag vid högt blodtryck¹
• 2 gram EPA/DHA per dag vid högt kolesterol²
• 1-2 gram EPA/DHA per dag vid hårt idrottande

ENLUND
NUTRITION