

Feel-good bingo

Walk in a quick pace for 30 minutes.	Skipping 10 minutes.	Try a new recipe for dinner.	Do 100 squats in one day.	Sit outdoor in the sun with a cup of coffee or tea.
Exercise 30 minutes at the nearest outdoor gym.	Take a Walk & Talk meeting with a colleague.	Sit on a rock in the forest and breathe for 2 minutes.	Drink at least 1 liter of water during one day.	Triplets in workout 3x squats 3x push ups 3x situps
Cycle for 30 minutes.	Jog and walk at intervals. Jog 2 minutes, walk 1 minute. Repeat 10 times.	Do sitting position 90 degrees against a wall for 2 minute.	Go for a slow walk and listen to the nature.	Walk and talk with a friend for 30 minutes.
Walk for at least 1 hour.	Read a book outdoors.	Do 3 x 10 push-ups.	Have a picnic out in nature.	Walk the stairs. At least 100 steps up.
Take a power walk, preferably with rods for at least 30 minutes.	Run outdoor or on a treadmill for 2 kilometers.	Find a hill, walk up and down 5 times.	Walk 5 kilometers.	Do the plank for 1 minute.

Feel-good bingo

Gå i snabb takt i 30 minuter.	Hoppa 10 minuter.	Laga ett nytt recept till middag.	Gör 100 knäböj på en dag.	Sitt utomhus i solen med en kopp kaffe eller te.
Övningar i 30 minuter på närmast utegym.	Ta ett Walk & Talk möte med en kollega.	Sitt på en sten i skogen och andas i 2 minuter.	Drink minst 1 liter av vatten under en dag.	Trillingar i träningspass 3x knäböj 3x armhävningar 3x situps
Cykla för 30 minuter.	Jogga och gå med jämna mellanrum. Jogga 2 minuter, Promenera 1 minut. Upprepa 10 gånger.	Håll sittande position 90 grader mot en vägg i 2 minuter.	Gå på en långsam promenad och lyssna på naturen.	Promenera medan du pratar med en vän i 30 minuter.
Promenera i en timme.	Läs en bok utomhus.	Gör 3 x 10 push-ups.	Gå för en picnic utomhus.	Gå upp för trappor, minst 100 steg.
Ta en power walk under minst 30 minuter.	Spring utomhus eller på löpband minst 2 km.	Hitta en kulle och gå upp och ner 5 gånger.	Promenera 5 kilometer.	Planka i en minut.