

Min FINGER-plan

Gör din egen FINGER-plan! Se det gärna som ett "kontrakt" som du upprättar med dig själv, där du bestämmer vad du ska göra, hur ofta och under hur lång tidsperiod.

Efter en tid kan du kanske lägga till något nytt eller öka svårighetsgrad, för att utmana dig själv ytterligare. Oavsett nivå är det gynnsamt för din hjärnhälsa. Och kom ihåg, börja smått! Hellre ett litet steg som blir av än inget steg alls.



Hälsosam mat

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Fysisk aktivitet

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Hjärngymnastik

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Sociala aktiviteter

Att göra: _____

Hur ofta: _____

Fr o m: ____ / ____ T o m: ____ / ____



Koll på värden

Kolla blodtryck: ☐

Datum: ____ / ____

Kolla blodfetter: ☐

Datum: ____ / ____

Kolla blodsocker: ☐

Datum: ____ / ____

