

# SINNETS VÄLBEFINNANDE

## Hjärnveckans utmaning

Trevlig hjärnvecka!

Vi utmanar alla att göra små förbättringar till fördel för sin hjärnhälsa. Testa veckans utmaningar och uppmärksamma om det sker förändringar i ditt välbefinnande. Tänk på din hjärna - värna ditt minne!

### MÅNDAG

Jag skriver positivitets dagbok och skriver ner minst en bra sak som hänt under varje dag.\*

### TISDAG

Jag stannar upp för att beundra naturens skönhet.

### ONSDAG

Jag slappnar av på ett för mig lämpligt sätt.

### TORSDAG

Jag lyssnar på behaglig musik och koncentrerar mig enbart på den.

### FREDAG

Jag njuter av att veckoslutet inleds genom att skämma bort mig själv.

### LÖRDAG

Jag ser på en bekant film som bidrar med god sinnesstämning.

### SÖNDAG

Jag träffar en för mig viktig person eller ringer personen.

\*Fortsätt hela veckan



# SÖMN

## Hjärnveckans utmaning

Trevlig hjärnvecka!

Vi utmanar alla att göra små förbättringar till fördel för sin hjärnhälsa. Testa veckans utmaningar och uppmärksamma om det sker förändringar i ditt välbefinnande. Tänk på din hjärna - värna ditt minne!

### MÅNDAG

Jag fastställer den för mig optimala sömntiden och håller mig till den genom att lägga mig i tid.\*

### TISDAG

Jag kontrollerar skicket på min dyna och skaffar en ny vid behov.\*

### ONSDAG

Jag dricker inte kaffe eller andra koffeindrycker efter kl. 17. \*

### TORSDAG

Jag ser till att temperaturen i sovrummet är lämplig.\*

### FREDAG

Jag äter ett lätt kvällsmål.\*

### LÖRDAG

Jag promenerar en halv timme i friska luften 2 timmar innan läggdags.

### SÖNDAG

Jag stänger av tv:n och smartenheter 2 timmar innan läggdags.

\*Fortsätt hela veckan



# AKTIVERING AV HJÄRNAN

## Hjärnveckans utmaning

Trevlig hjärnvecka!

Vi utmanar alla att göra små förbättringar till fördel för sin hjärnhälsa. Testa veckans utmaningar och uppmärksamma om det sker förändringar i ditt välbefinnande. Tänk på din hjärna - värna ditt minne!

### MÅNDAG

Jag utmanar min hjärna med knepiga uppgifter t.ex. korsord, sudoku eller pussel.

### TISDAG

Jag börjar med en ny bok om ett för mig obekant ämne. Jag fortsätter läsa hela veckan.

### ONSDAG

Jag lär mig grunderna i salsa via youtube.

### TORSDAG

Jag lär mig orden till en ny sång utantill.

### FREDAG

Jag försöker rita en cykel utan stöd av bild.

### LÖRDAG

Jag avviker från rutiner, går t.ex. en annan rutt till butiken.

### SÖNDAG

Jag lär mig säga "Hej, hur är det med dig? Mitt namn är xxx" på två för mig främmande språk.





# NÄRING

## Hjärnveckans utmaning

Trevlig hjärnvecka!

Vi utmanar alla att göra små förbättringar till fördel för sin hjärnhälsa. Testa veckans utmaningar och uppmärksamma om det sker förändringar i ditt välbefinnande. Tänk på din hjärna - värna ditt minne!

### MÅNDAG

Jag följer regelbundna måltidsrutiner, 5 måltider per dag. (morgonmål, lunch, mellanmål, middag, kvällsmål)\*

### TISDAG

Jag dricker tillräckligt med vatten (åtminstone 1 liter/dag).\*

### ONSDAG

Jag tillägger mera grönsaker, bär, frukt och fiber i min kost dagligen.\*

### TORSDAG

Jag äter vid matbordet och är medveten om mitt ätande.\*

### FREDAG

Jag minimerar mitt intag av socker- och alkoholhaltiga drycker.\*

### LÖRDAG

Idag inhandlar jag fullkornsprodukter istället för vitt bröd/pasta/ris.

### SÖNDA

Jag tillreder alla dagens måltider själv.

\*Fortsätt hela veckan



# MOTION

## Hjärnveckans utmaning

Trevlig hjärnvecka!

Vi utmanar alla att göra små förbättringar till fördel för sin hjärnhälsa. Testa veckans utmaningar och uppmärksamma om det sker förändringar i ditt välbefinnande. Tänk på din hjärna - värna ditt minne!

### MÅNDAG

Jag föredrar trappor/ nyttomotion.\*

### TISDAG

Jag rör mig ute minst 15 minuter.\*

### ONSDAG

Idag provar jag på en ny gren, som förstärker muskelstyrkan.

### TORSDAG

Jag tänjer medan jag följer mitt favoritprogram.

### FREDAG

Jag paus-jympar 2ggr 5minuter under dagen.\*

### LÖRDAG

Idag ser jag till att svetten stiger då jag rör mig.

### SÖNDAG

Jag dansar i takt med min favoritmusik.

\*Fortsätt hela veckan

---

**HJÄRNVECKA 2021** Tänk på din hjärna - värna ditt minne