

TÄVLINGSKUPONG

PROMENADUTMANING – VECKA 46

**Vi uppmärksammar Världsdabetesdagen den 14 november
genom att delta i Diabetesförbundets kampanj -
Starta från tallriken - kom i rörelse**

Bara en 15 minuters promenad efter en måltid stöder blodsockerkontrollen och ger välbefinnande.

Det går ut på att promenera en gång om dagen i minst 15 minuter, gärna efter en måltid.

**Bland alla medlemmar som deltar i promenadutmaningen
lottar vi ut ett presentkort på ett fotvårdsbesök.**

Ifylld tävlingskupong behöver vara inlämnad senast 30 november till Handicampen, alternativt digitalt per e-post till info@diabetes.ax.

Namn _____

E-post _____ Tfn _____

Jag har promenerat följande dagar vecka 46 minst 15 minuter!
Sätt ett kryss i rutan på rätt dag.

Mån 10.11/Tis 11.11/Ons 12.11/Tors 13.11/Fre 14.11/Lör 15.11/Sön 16.11

