

# 9 VINKLER TIL AT FÅ FLERE SKRIDT I HVERDAGEN

Skridt og det at gå er det mest naturlige, du kan byde din krop – vi er skabt til at sætte det ene ben foran det andet. De 9 vinkler sætter fokus på dine skridt fra forskellige perspektiver.

I sidste ende er det dig, der skal tage det første skridt ...  
og dermed dig, der skal finde det, der virker for dig.



Sæt dine egne ord på de 9 vinkler, og find dine egne skridt mod mere bevægelse. Her er 9 spørgsmål til DIG!



- 1: Har du et positivt eller negativt mindset ift. det at gå?
- 2: Hvad er dit mål – og hvordan vil du nå det?
- 3: Er du fast besluttet på at få flere skridt ind i din hverdag?

- 4: Hvilke fysiske effekter mærker du efter en gåtur?
- 5: Hvilke mentale effekter mærker du efter en gåtur?
- 6: Hvilke sociale effekter mærker du efter en gåtur med en kollega?

- 7: Hvad giver det dig at komme udenfor og gå en tur?
- 8: Giver det dig mere energi at gå en tur?
- 9: Kan din gåtur give nye ideer og øge din kreativitet?



Læs mere og tilmeld jer på  
[www.tælskridt.dk](http://www.tælskridt.dk)

**SLIP STOLEN**<sup>®</sup>  
- for hjernens skyld

