

November challenge

Uge 2

Vær med til at gøre November til en stressfri måned med fokus på "mig-tid" – Et sundere dig i krop og sind!

<p>Uge 2 er fra torsdag d. 8/11- onsdag d. 17-11. Du laver den øvelse der passer bedst ind i ugen og krydser den af "efter brug"</p>	<p>Sig nej – eller nej tak – til en opgave, en sammenkomst, et møde – et eller andet du ikke kan overskue eller ikke har lyst til</p>
<p>Vælg dit favoritsted, lav en kop the, kaffe eller varm chokolade og sæt dig under et tæppe og læs i en god bog</p>	<p>"Spis en frø" – hvilket betyder at du skal gøre et eller andet du har haft på din to-do-liste i lang tid men ikke har fået gjort</p>
<p>Dit fokus i dag er at drikke vand – sørg for at drikke mindst 1½ liter i dag. Drik mindfuldt – smag på vandet – og husk hvor heldige du er, at du bare kan tænde for vandhanen når du er tørstig.</p>	<p>Gå en lang tur – uanset om det regner eller ej. Gerne en tur i skoven eller ved vandet. Duft, mærk, se – gør det mindfuldt og se om du kan få sindet i ro undervejs.</p>
<p>Træn – vær fysisk aktiv. Du vælger helt selv aktiviteten (minimum 30 minutter)</p>	<p>Spis et måltid eller et mellemmåltid mindfult og i stilhed. Vær helt nærværende – fokuser på hvor da maden ser ud, smager, lugter og føles</p>