



POINTSYSTEM



SUND MORGENMAD

Med kostfibre, havregryn, cornflakes, fedtfattig müsli, rugbrød, fedtfattig mælk og frugt. Ingen morgenmad = 0 point.



SUND FROKOST

Rugbrød, fisk (makrel, tun, sild), frugt, salat, grøntsager. Vegetabiliske olier er tilladt, så som olivenolie. Ingen frokost = 0 point.



SUND AFTENSMAD

Fedtfattigt kød, kartofler, pasta, ris, grøntsager, salat osv. Vegetabiliske olier er tilladt. Ingen aftensmad = 0 point.



OVERSPISNING

Hvis du er faldet i og har indtaget for mange portioner under et eller flere af dagens hovedmåltider.



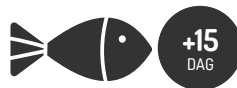
FRUGT

Antal frugter på min. 100 gram. Maksimalt point for 3 stk dagligt.



GRØNT

Antal grøntsager på min. 100 gram. Maksimalt point for 7 stk dagligt.



FISK

Fisk i form af tun, sild, makrel eller laks. Fiskeolie tæller også som fisk.



SNACKS

Antal stykker kage, chokolade, chips, pommes frites, hamburgere, sodavand, usunde mellemmåltider, is osv. 1 stk pr. 50 gram.



ALKOHOL

Antal genstande. En genstand er 12 gram alkohol. Der gives minus pr. Genstand over 2.



VAND

Har du udelukkende slukket din tørst i vand?. Der gives 15 point pr. dag hvis du har drukket vand hele dagen.



KAFFE

Antal kopper kaffe à 200 ml. Der gives minus pr. Kop ud over 5 kopper.



RYGNING

Antal enheder uanset type. Ved e-rygning er 1 enhed = 10 minutter.



LET MOTION

Antal minutter med aktiviteter, hvor du ikke decideret udøver sport og kan tale ubesværet, men hvor du kan mærke din vejrtrækning. Eksempelvis: rask gang, cykling, havearbejde. Din puls 40-60%.



MODERAT MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med større muskelgrupper med middel intensitet, hvor du er lettere forpustet, men du kan stadig tale. Giver udmattelse efter maksimalt 2-3 timer. Puls 60-80%. Du er iført sportstøj.



HÅRD MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med store muskelgrupper. Du vil kunne holde denne intensitet i maksimalt 1 time. Vejrtrækningen er tung, men du kan tale i enkelte sætninger. Puls 80-95%.



EKSTREM MOTION

Antal minutters kontinuerlig fysisk aktivitet med høj intensitet som intervaltræning og konkurrencer. Vejrtrækningen er kraftig og du kan kun tale i korte sætninger. Giver udmattelse efter maksimalt 30 min. Puls 95-100%.



7 TIMERS SØVN

Registreres hvis du ikke har fået mindst 7 timers søvn. Sønnen kan ikke fordeles i løbet af dagen.



TAKNEMMELIGHED

Hvad har du været taknemmelig for i dag? Skriv en sætning (max 160 tegn) der beskriver hvad du har været taknemmelig for i dag.



OPMÆRKSOMHED

Antal gange du har valgt at fokusere på digitale medier midt i en dialog med et andet menneske og derved udvist manglende opmærksomhed.



MINDFULNESS

Hvis du har brugt mindst 15 minutter på dig selv uden at lave andet end at reflektere, meditere eller lytte til stille musik.