

Här är ett förslag på vad du kan maila till din chef!

## **Vi antar väl utmaningen?**

Torsdagen den 7 februari startar vinterns roligaste steg och aktivitetsutmaning, som passar för alla på jobbet! Jag tycker detta kan vara en väldigt bra aktivitet för vår arbetsplats. Sätta lite fokus på vardagsaktivitet och kämpa mot stillasittande.

Tävlingen sätter fokus på vardagsaktivitet på ett roligt och engagerande sätt och visar att det inte är mycket som ska till för att uppnå stora hälsovinster. Med 10 000 steg om dagen ska vi korsa Sydpolen och alla aktiviteter räknas!

Det är enkelt, motiverande, bra för hälsan och kanske framför allt: det blir något roligt att göra tillsammans! Vi gör det i lag och kanske får vi till en liten tävling mellan lagen internt?

Flera andra arbetsplatser från hela Sverige är med och jag föreslår att vi också antar utmaningen.

Du kan läsa mer om det här: [www.tappa.se/start](http://www.tappa.se/start)