

Här är ett förslag på vad du kan maila dina anställda/kollegor för att få med dem!

Häng med på vinterns happening!

Torsdagen den 7 februari startar vinterns roligaste steg och aktivitetsutmaning. Tillsammans ska vi virtuellt korsa Sydpolen

Utmaningen 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 vill vi klara att 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.

Vill du läsa mer kan du klicka här: www.tappa.se/start