

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

Vi antar väl utmaningen?

Torsdagen den 29 april startar vårens roligaste aktivitetskampanj, som passar alla på jobbet! Jag tycker detta kan vara en väldigt bra aktivitet för vår arbetsplats. Sätta lite fokus på vardagsaktivitet samtidigt som vi gör något kul tillsammans.

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 virtuellt gå genom 6 storstäder 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/trampet