



Godavanor.se

STEP BY STEP GODAVANOR.SE

“DIN HÄLSOCOACH PÅ NÄTET”

Här vill vi hjälpa dig att skaffa dig goda hälsosamma vanor för resten av ditt liv. Kort sagt hjälpa dig att hitta spåret till ett ökat välmående och ork att klara alla extra påfrestningar i tillvaron.

Här finns inga pekpinnar, utan vår filosofi bygger på att du växer och utvecklas med att vi erbjuder dig att lägga goda vanor till livet. Det har oftast följden att de sämre tenderar att försvinna av sig självt. Vi lägger lust, nyfikenhet och liv till åren. Att du också kanske lägger år till livet bjuder vi på.

VÄLKOMMEN!



Här skaffar du dig Godavanor step by step





STEP ONE

21 frågor

“Alla tusenmilafärder börjar med första steget.”

- Första gången du loggar in på Godavanor kommer du in på de 21 frågorna direkt.
- Skapa en bild på din Hälssituation genom att fylla i de 21 frågorna i Livsstilsplanen som du kan besvara 1 gång i månaden för att se en eventuell livsstilsförändring på sikt. De ger förutsättningar för att göra vägval och prioritera rätt livsstilsinsatser.
- Vi uppmuntrar dig att fylla i en eventuell livsstilsförändring på skala 1-5.

Tanke	Instämmer inte alls	1	2	3	4	5	Instämmer helt	Handling jag vill förändra till (1-5)
1. Min personliga utveckling har det senaste året varit utmärkt.	1	2	3	4	5			Välj
2. Jag känner mig engagerad/motiverad i mitt arbete/dagliga gärning.	1	2	3	4	5			Välj
3. Jag har kraft över till annat efter jobbet/dagliga gärning.	1	2	3	4	5			Välj
4. Jag räcker oftast till hemma, på jobbet och på fritiden.	1	2	3	4	5			Välj
5. Jag besväras aldrig av trötthet, ont i ryggen, nacken, huvudet eller magen.	1	2	3	4	5			Välj
6. Jag avskär regelbundet tid för mig själv, mina vänner och familj.	1	2	3	4	5			Välj
7. Jag ägnar ofta tid åt föreningsverksamhet, studier, hobbies eller liknande.	1	2	3	4	5			Välj
8. I de flesta situationer har jag en känsla av att jag vet vad jag ska göra.	1	2	3	4	5			Välj

STEP TWO

Mina Resultat

- Under knappen Mina Resultat hittar du din personliga utvärdering direkt efter du besvarat de 21 frågorna. Här får du svaren på hur pass **Frisk, Vital** och **Sund** du är. Beakta resultaten och råden.
- Längst ut till höger bredvid svaren har du frågorna som bör ställa dig själv om din framtid. Läs dem och klicka på PDF:en ”**Min Handlingsplan**” längst ner i texten. Här formulerar du dina mål och din handlingsplan för den närmaste tiden. Den utvärderar du själv löpande framöver.
- Skriv ut handlingsplanen. Sätt förslagsvis upp den på kylskåpet. Eller ta med den och diskutera den med dina vänner eller arbetskamrater så får du stödet du kanske behöver.

Mina Resultat

Frisk
Definierar vi oftast med den kroppsliga hälsan och innebär att våra organ och organsystem fyller sina funktioner i alla aktuella naturliga situationer och befinner sig inom rådande referensvärden. Dessa bygger vi på bland annat BMI och motionsfrekvens.

Snabbkollen

Högrisk Lågrisk Frisk

Smus & Nicorette Rökning 70%

Du rör dig på ett optimalt sätt i din vardagstillsvaro med promenader och cykling. Fortsätt att njuta dem och känslan av att kunna vara nöjd. Din inställning till fysisk aktivitet är mycket god, vilket visar att du lever på ett medvetet sätt!

Din påbyggda ambition är utmärkt och du känner dig säkert nöjd. Bra. Håll fast vid dina regelbundna motionsträningar och fortsätt att se till att de är allsidiga.

Ditt nikotinberoende är oerhört skadligt och skadar kroppen på två sätt; 1. Nikotinet skadar blodkärlerna och skapar plaque som är den direkta orsaken till hjärt- och kärlsjukdomar. 2. Tjåran är cancerframkallande. Vi behöver säkert inte orda mer om konsekvenserna av ditt nikotinberoende. Reflektera över hur du vill uppfattas, må, fungera, lukta, känna dig och fungera om 5, 10 eller 20 år. Gör en konsekvensanalys och ta sedan ett beslut.

Godavanors Handlingsplan

Här till vänster har du resultatet av de 21 frågor du har besvarat. Dessa frågor kan du besvara högst en gång i månaden för att se en eventuell förändring.

Men vad händer nu?
Vad blir ditt nästa steg?
Vill du förbättra något direkt?
Du kanske vill komma igång att träna eller ge dig själv egen tid?

Godavanor har verkettyget för en medvetnare livsstil. Du har viljan.

Här kan du ladda ner din egen **HANDLINGSPLAN** (pdf)

Mina resultat

Min handlingsplan



STEP THREE

Livsstilsvägvisarna är många.



Se dig omkring i menyraden till vänster på webbsidan. Här har du en mängd olika val. Alla stödjer dig i dina livsstilsambitioner.

Under rubriken **Träningsdagboken** skapar du dig själv din tränings ryggrad. Här noterar du dina träningsstillfällen och träningsupplevelser och kan föra en långsiktig statistik över dem. Här skapar du en långsiktig vägledning och bild av ditt tränings-tillstånd.



Under **"Lustarna"** och **"Hälsa"** finner du korta tidlösa krönikor som ger dig råd och konkreta tips. Här finner du recept oavsett det gäller Mat – Rörelse eller Själslusten.

STEP FOUR

Tips & Verktyg



- Här kan du ladda ner just det stöd som passar dig praktiskt. De som du kan träna i vardagen varhelst du finner tid och utrymme. Exempelvis det korta "MåBra-Kvarten" eller "Ryggjympan."
- Eller programmen för barn och familj. Men också för dig som vill jympa lite längre och intensivare.
- Här finns också Groundigprogrammen med artisten Bedu Annan. Nybörjarinstruktioner till musik men också de lätta och avancerade programmen.
- Här finns program med avspänningsövningar och mental träning, men också kost och utbildningsprogram.



STEP FIVE

Poängjakten



- Poängjakten är främst en företagstävling som går ut på att uppmuntra alla att komma igång med motion i någon form (rörelselust), uppmuntra till en mer medveten matvana (matlust) samt hur mycket man unnar sig egentid i vardagen (själslust).
- Tävlingen har ett poängsystem som belönar dom som sparat ihop flest poäng.
- Man tävlar både i lag och individuellt och tävlingen sker inom det egna företaget.
- Alla kan tävla i flera lusttävlingar samtidigt men resultatet visas separat.

Sök just det som passar dig – håll ut och börja njut.
Den känslan kommer bara man lära sig känna efter.

VI PÅ GODAVANOR ÖNSKAR DIG LYCKA TILL!