



# BETRI HEILSA

## Lífsstílsþjálfun

Tími 3 - Að skrá og fylgjast með hreyfingu

# Yfirlit

## Í þessum tíma munum við:

- Ræða hvernig gengið hefur með áskoranir síðustu viku
- Skoða niðurstöður úr heilsufarsmælingum í síðasta tíma
- Ræða mikilvægi þess að skrá hreyfingu
- Skoða áætlun um hreyfingu
- Skoða stöðuna í hverjum tíma
- Hreyfing felur einnig í sér daglegar athafnir eins og að sópa gólfið rösklega

## Áskoranir vikunnar:

- 150 mínútur af hreyfingu
- 5 dagar án sælgætis



# Hvernig fylgjumst við með hreyfingu?

## Sidekick appið

- Markmiðasetning
- Skráning á hreyfingu í mínútum talið
- Skrefatalning, ferðir upp og niður stiga
- Hugmyndir...

## Aðrar leiðir

- Garmin úr eða önnur úr sem skrá hreyfingu, svefn o.fl.
- Sjálfvirk skráning í öpp t.d. S-health í Samsung eða Sidekick appið



# Vandamál við skráningu á hreyfingu

## Hindranir

- Er of upptekin(n)
- Er gleymin(n)
- Á ekki við mig að skrá allt niður
- Skil ekki hvernig á að nota appið
- Ef appið virkar ekki notaðu dagbókina

## Mögulegar lausnir

- Búðu til tíma eða láttu appið skrá fyrir þig (tracker)
- Settu inn áminningu á símann þinn og fáðu vin eða fjölskylduna til að minna þig á skráninguna
- Farðu í keppni við félag þína - gerðu skráningu að leik
- Fáðu aðstoð við appið og skráninguna



# Þangað til næst - heimaverkefni

## Í næstu viku mun ég:

- Endurskoða áætlun/markmið um hreyfingu
- Takast á við áskoranir vikunnar og skrá niður
- Skrá niður alla hreyfingu daglega
- Halda dagbók um hvernig mér líður

## Svara eftirfarandi spurningum í vikulok:

1. Fylgdi ég áætluninni sem ég setti mér?
2. Hvað gekk vel?
3. Hvaða hindrunum mætti ég?
4. Hverju get ég breytt fyrir næstu viku?

