



## Heilræði á tímum kórónuveiru

1. Hlúum vel að okkur sjálfum og okkar nánustu
2. Verum þakklát fyrir það sem við höfum
3. Borðum hollan og góðan mat daglega
4. Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi
5. Stuðlum að betri svefni með góður svefnvenjum
6. Forðumst að nota áfengi eða tóbak sem bjargráð
7. Sýnum samfélagslega ábyrgð og fylgjum fyrirmælum
8. Höldum áfram að læra og komum hlutum í verk
9. Gefum af okkur - sýnum góðvild og samkennd
10. Njótum augnabliksins - hér og nú

## Hugmyndir að göngu eða hjólreiðatúr

1. Arahóll og njóta þess að horfa yfir Voga.
2. Gengið frá Kálfatjörn og að Staðarborg.
3. Gengið meðfram Vogaafleggjara og að Hlunk, steininum fyrir ofan Reykjanesbraut.
4. Gengið úr Vogum, framhá Stofnfiski og upp á Stapa.
5. Gengið úr Vogum og inn Ströndina, endað hjá samkomuhúsinu Kirkjuhvoli.

## Slökkvum á sjónvarpinu, tölvunni eða snjallsímanum í einn klukkutíma á dag.

Það að minnka tímann sem eytt er fyrir framan skjáinn er góð leið til að minnka þann tíma sem þú eyðir „sitjandi“. Skiptum þessum tíma út fyrir göngutúr.

*Við verðum að hreyfa okkur á hverjum degi og munum að þvo okkur um hendurnar*

