

UTMANING - GÅ 30 DAGAR

Dag 1: 10	Dag 2: 10	Dag 3: 15	Dag 4: 15	Dag 5: 10	Dag 6: 20	Dag 7: 20
Dag 8: 15	Dag 9: 15	Dag 10: 20	Dag 11: 20	Dag 12: 15	Dag 13: 30	Dag 14: 30
Dag 15: 15	Dag 16: 15	Dag 17: 20	Dag 18: 20	Dag 19: 15	Dag 20: 30	Dag 21: 30
Dag 22: 20	Dag 23: 20	Dag 24: 30	Dag 25: 30	Dag 26: 15	Dag 27: 20	Dag 28: 10
Dag 29: 15	Dag 30: 15	Grattis du har nu gått 565 minuter!				

Minuter



MEDVETEN LIVSSTIL

BY EMIL ISAKSSON

Om du går 15 min extra varje dag så blir dessa minuter på 1 år 91 timmar.

Om du går i 5 km/h så går du 1092 km. (Sverige 1572 km långt)