|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kosthold | Skjermtid | Trening | Journal | Mindfulness | Ansvarlighet |
| Dag 1 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 2 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 3 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 4 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 5 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 6 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 7 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 8 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 9 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 10 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 11 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 12 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 13 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 14 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 15 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 16 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 17 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 18 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 19 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 20 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 21 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 22 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 23 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 24 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 25 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 26 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 27 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 28 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 29 |  |  |  |  |  |  |
| Dag 30 |  |  |  |  |  |  |

# New baseline- Base30 Utfordring

**Trening** - Minimum 30 minutter trening hver dag.

**Mindfulness** - 15 minutter daglig praksis (f.eks., meditasjon, eller null stimuli tid).

**Journaling** - 10 minutter refleksjon gjennom daglig skriving.

**Kosthold** - Kosthold med hele matvarer; ingen junk food eller alkohol. Hold planen!

**Skjermtid** - Maks 2 timer daglig; unngå første og siste timen av dagen.

**Ansvarlighet** - Daglig innsjekking med partner eller sosiale medier.