**Midtvejsfejring – Hobro holdet**

Øvelse: Sæt cirkel om dine egne midtvejs fejringer og sæt kryds ved nogle af de andres input, som du evt. gerne vil stræbe imod til slutfejring.

* Bedre kost – kun tre måltider
* Motivation til mere bevægelse
* Vægttab
* Kan nu ”lette” fra gulvet
* Mere motion i dagligdagen – ingen vægttab – men det kan mærkes på tøjet. Tøjet er blevet løsere.
* Mere smidighed. Bedre bevægelighed
* Kostændringer. Planlægning af maden til flere dage.
* Er nu kommet i gang og op fra sofaen. Kommer af sted til aktiviteter. Motion 2-3 gange om ugen + gåture
* Sundere indkøb – mere frugt og grønt og nøglehuls- og fuldkornsmærket produkter
* Holder 10.000 skridt dagligt
* Har løbet 5 km.
* Cykler til træning
* Genopdaget glæden ved fysisk aktivitet
* Griner af sig sel – er glad for at prøve nye øvelser frem for usikkerhed og frustration over ikke at kunne
* Jeg har lært mere om hvad mad betyder for mig og hvilke valg jeg kan træffe
* Et hul mere i bæltet
* Være sammen med andre og få et godt grin
* Går ikke i skabet efter ”hyggeting”