

 <p>Läs en bok bredvid julgranen</p>	<p>Se en julfilm</p>	<p>Träna med någon i familjen</p>	<p>Hoppa 200 hopp hopp</p>	<p>Lägg ett pussel</p>
 <p>Stretcha</p>	<p>Lös kluringarna</p> 	<p>Spring 3km</p>	<p>Skapa en dans</p>	<p>Umgås med familjen</p>
 <p>Vara med och laga middag</p>	<p>Spela brädspel</p>	 <p>Baka en julkaka</p>	<p>Ta en sovmorgon</p>	<p>Sjung en julsång</p>
 <p>Skriv 5 saker som du är bra på</p>	 <p>Ät en lussebulle</p>	 <p>Säg "God jul" till grannen</p>	 <p>Gå 100 steg på händer</p>	<p>Skärmfri efter kl. 14.00</p>
<p>Inspiration</p> 	 <p>Träna styrka hemma</p>	<p>Gå 25 steg på händer</p>	 <p>Hjälp till med disken</p>	 <p>Gör 150 situps under en dag</p>