Reykhólar í samstarfi við **Auðnast**

Lagt af stað

HEILSUEFLANDI SAMFÉLAG

Settu þér markmið í hverjum flokki sem passar þér.
Ef þú nærð þínu markmiði færðu stig.

Ræktaðu þig

Hrós, hlátur, núvitund, gleði.

NAFN	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Tengdu

Fjölskylda, vinátta, félagstengsl.

NAFN	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Nærðu þig

Fjölbreytt fæða, vatnsglas, grænmeti og ávextir

NAFN	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Vertu virk(ur)

Sund, útivera, þitt umhverfi.

NAFN	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

Sofðu

Svefntími, skjátími.

NAFN	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur