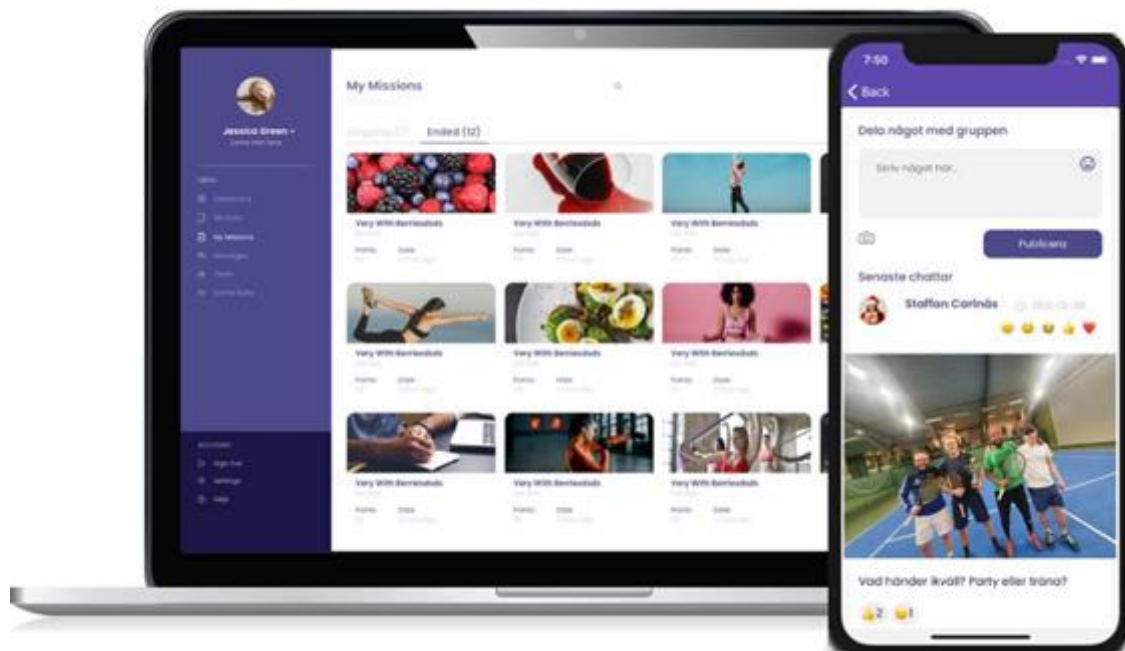




**RSIFs Hälsoutmaning 2026**  
**Start: 4 maj – Avslut: 31 maj.**

# ► Vad är RSIFs Hälsoutmaning



RSIFs Hälsoutmaning är en digital hälsoutmaning som är byggd för att aktivera och inspirera dig.

Gå med i ett lag, peppa varandra, dela foton/videos och börja samla hälsopoäng tillsammans.

Som ett resultat kommer du motionera mer, stressa mindre, äta godare mat, sova bättre och viktigast av allt – du kommer att ha väldigt kul tillsammans med dina kollegor.

# ► Hur går det till?

Målet för ert lag är tydligt markerat på spelplanen och den digitala coachen talar om för dig om ni är på rätt väg för att nå det. Samla hälsopoäng och få ditt lag att röra sig framåt genom att:

- ✓ Gå - varje steg räknas.
- ✓ Träna - alla aktiviteter ger dig poäng.
- ✓ Ge rätt svar på veckans kluriga quiz-fråga.
- ✓ Anta inspirerande veckoutmaningar.

Hur väljer ni att samla poäng? När ni målet i tid? Hur går det för andra lag? Häng med och ta reda på svaret.



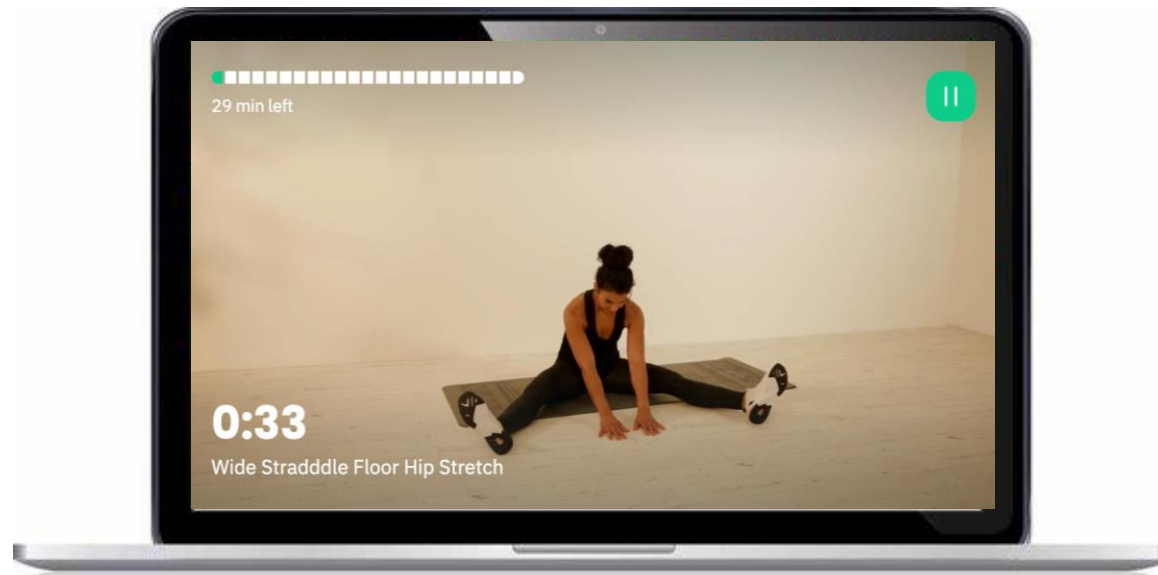
# Veckoutmaningar

För att inte gå i samma hjulspår så får du varje vecka inspirerande veckoutmaningar som är skräddarsydda efter just dina förmågor och behov. Välj dina favoritutmaningar och ha kul med ditt team medan du utför dem. Flera av veckoutmaningarna är framtagna av experter inom Region Stockholm och fokuserar på återhämtning, glädje och teamwork.



# Onlinepass – tillgängligt för alla

Du tjänar poäng för att springa, simma, styrketräna på gymmet och andra typer av fysisk aktivitet – men vissa av oss föredrar träningspass som är tillgängliga när det passar oss bäst. Därför erbjuder vi ett brett utbud av guidade träningsvideor. Här finns allt från yoga till HIIT pass att välja mellan. Självklart kan du filtrera efter typ och ansträngningsnivå för att hitta det som passar dig bäst. Ganska bra, eller hur?



# Integrationer

- både enkelt och smidigt

RSIFs hälsoutmaning är tillgänglig på webben och som app. Integration med de vanligaste enheterna gör att steg kan synkas och förs direkt in på ditt konto.



**GARMIN™**

**APPLE WATCH**

Det går såklart bra att använda andra favorit-appar, smarta klockor och armband om man så önskar. Är superenkelt att själv lägga in sina steg.



# Fantastiska resultat

Vi lovar att du och dina lagkamrater kommer bli motiverade att göra det där lilla extra. Inte för att ni måste, utan för att ni vill.

- ✓ 9 av 10 rekommenderar utmaningen till andra.
- ✓ 8 av 10 ökar sin fysiska förmåga.
- ✓ 1 av 3 upplever minskad stress.
- ✓ Över 50 % sover bättre än tidigare.
- ✓ 7 av 10 äter både hälsosammare och godare mat.





# Nästa steg

Hjälp oss gärna genom att peppa igång dina kollegor och gör en gemensam anmälan för detta event här:

[www.rsif.se/event/halsoutmaningen-2026](http://www.rsif.se/event/halsoutmaningen-2026)

Efter din anmälan får du ett kom-igång mail där det står hur ni skapar era personliga **konton** och lag. Bara att ge ut till de som ska vara med så är ni igång.

Om du har frågor eller om det är något vi kan hjälpa dig med, e-posta:

[support@reachingapp.com](mailto:support@reachingapp.com)