



GO!

Danmark

GULDET VINDES I HVERDAGEN

TEAM DANMARK



SPORT ONE
DANMARK

WWW.GODANMARK.DK



100% SOMMERFRISK

ER DU KLAR TIL AT TAGE KAMPEN OP MOD DE DÅRLIGE VANER? TØR DU UDFORDRE DIG SELV OG DEM DU HOLDER AF? HAR DU MOD PÅ AT GENNEMFØRE 5 UGER MED UKENDTE UDFORDRINGER? HVIS DU KAN SVARE JA TIL DISSE SPØRGSMÅL, SÅ ER DU KLAR TIL AT GÅ EFTER GULDET I DIN HVERDAG. DU ER KLAR TIL AT BLIVE 100% SOMMERFRISK!

ER DET TID TIL FORANDRING?

Vi kender ikke dit personlige mål, og vi kender heller ikke årsagen til at du lige netop nu overvejer at blive en del af GO! Danmark universet. Ønsker du at smide de sidste kilo inden sommerferien? Skal du i bedre form og strammes op? Måske mangler du energi og overskud i din hverdag? Eller også er du blandt dem der trænger til et ordentlig selvtillidsboost. Mulighederne er mange!

Uanset hvad der har ført dig hertil, så er den dårlige nyhed, at vi ikke tilbyder dig et quickfix eller en smutvej til det du søger. Til gengæld er den gode nyhed, at du er kommet til det helt rigtige sted, hvis du er klar til at yde en indsats for at nå dine mål.

I GO! Danmark får du mulighed for at konvertere dine drømme til virkelighed. Vi griber dig hvor du er lige nu, og træner dig i de 20 grundlæggende egenskaber der skal til for at skabe varige og sunde forandringer.

Hvis du er blandt dem der gennemfører 5 uger i GO! Danmark træjen, kan vi garantere dig, at du er mere end godt på vej til at stå skarpere end nogensinde - både fysisk og mentalt. Hvad siger du. Er du klar til at blive 100% sommerfrisk?

VELKOMMEN!

På vegne af vores 9.000 foreninger, 1,9 millioner medlemmer, 1.000 elite atleter og alle de kommercielle partnere, der har valgt at støtte sporten i Danmark, er det os en fornøjelse at byde dig indenfor i et sundt, aktivt og digitalt fællesskab.

Med GO! Danmark inviterer vi dig ind bag kulisserne i dansk idræt og giver dig adgang til den værdifulde viden, der er med til at danne grundlag for de fantastiske præstationer vores atleter yder rundt omkring i hele verden.

Med GO! Danmark får du mulighed for at blive en endnu bedre udgave af dig selv, dyrke et sundt fællesskab - og målrettet blive endnu bedre til at vinde guld i lige netop din hverdag.

Alle kan være med uanset køn, alder eller aktuel sundhedstilstand. Vi ser frem til også at få dig med på holdet!

GO!
Danmark



HVORFOR?

Scan og se en video om hvorfor GO! Danmark også er for dig.



TEAM DANMARK



SPORT ONE
DANMARK



HVORDAN?

Scan og se en video hvor vi forklarer hele GO! Danmark.



5 UGER MED FOKUS PÅ DIG

Flere end 15.000 danskere har allerede skabt fantastiske resultater for sig selv i tidligere udgaver af GO! Danmark.

DET HELE FOREGÅR I APP'EN

Du skal bruge en smartphone for at være med i kampagnen. Alt lige fra det digitale sundhedstjek til dialog med eksperter og holdkammerater, samt den daglige rapportering af dine plus og minuspoint, foregår i GO! Danmark app'en.

Gennem kampagnen vil du blive præsenteret for fem unikke ugetemaer der hver især udfordrer din nuværende livsstil. Derudover er der ugentlige challenges og motiverende overraskelser undervejs.

HVAD FÅR DU I GO! DANMARK?

Det er gratis at oprette en profil i GO! Danmark app'en, men du skal bruge en billet for at deltage i selve kampagnen. Som deltager i GO! Danmark får du adgang til dette:

- » Personlig profil og login i GO! Danmark app'en
- » Mulighed for at danne dit eget hold
- » Digitalt sundhedstjek før og efter
- » Beregning af bodyage + personligt pointmål
- » Daglig rapportering af plus og minuspoint
- » 5 unikke ugetemaer der optimerer din livsstil
- » Adgang til professionelt ekspertpanel
- » Virtuelle medaljer, levels og challenges
- » Fokus på optimering af fysisk og mental trivsel
- » Personligt diplom ved gennemførelse
- » Mulighed for at vinde flotte præmier ugentligt.

100% SOMMERFRISK

Ugetemaerne i GO! Danmark ruster dig til at forvandle drømme til virkelighed

20%

UGE 1: STÆRK START

Det handler om at komme i gang, både fysisk og mentalt.

40%

UGE 2: GOD KARMA

Gør op med de faste rammer i din hverdag og gå efter guldet.

60%

UGE 3: NYT FOKUS

Få styr på minusserne i dit liv. Kan de erstattes med plusser?

80%

UGE 4: GRØN ENERGI

Ugen der tester din udholdenhed og viljestyrke.

100%

UGE 5: HOLD FAST!

Drømme er blevet til handling. Nu skal handling blive til vaner.

GO!

Danmark

100% SOMMERFRISK 2022

GULDET VINDES I HVERDAGEN!



+25
point

SUND MORGENMAD
Et måltid rigt på kostfibre som havregryn, mælk, rugbrød. Gerne med fedtfattig mælk og frugt. Ingen morgenmad = 0 point.



+25
point

SUND FROKOST
Et måltid bestående af elementer som rugbrød, fisk, frugt, salat, grøntsager og malet kød. Ingen frokost = 0 point.



+25
point

SUND AFTENSMAD
Fedtfattigt kød, kartofler, pasta, ris, grøntsager, salat osv. Sova eller død er OK i små mængder. Ingen aftensmad = 0 point.



-25
point

OVERSPISNING
Hvis du ved, eller kan mærke, at du har spist for meget ved et eller flere af dagens hovedmåltider, skal du sætte hak i overspisning.



+10
point

FRUGT
Antal frugter af min. 100 gram. Du får point for op til 3 stk. Frugten kan blandedes til juice. Alt over 3 stk tæller som snack.



+10
point

GRØNT
Antal grønt af min. 100 gram. Grønt der indgår i et sunder måltid tæller også med. Du får point for op til 7 stk. dagligt.



-10
point

ALKOHOL
Antal genstande af 12 gram alkohol. 1 genstand svarer til et glas vin, en øl eller en drink. Den første genstand er gratis.



-10
point

SNACKS
Utsunde snacks som kage, slik og fastfood. 1 stk per påfølgende 50 gram. Kulsyreholdige med sukker tæller for 1 stk pr. 250 ml.



+1
point

LET MOTION
Antal minutter med fysisk aktivitet hvor du ikke udfører decideret sport. Du kan tale ubesværet, men mærke din vejtræning. Eksempelvis: Rase gang, cykling, rengøring, havearbejde. Puls 40-60%.



+2
point

MODERAT MOTION
Antal minutters fysisk aktivitet med større muskelgrupper og middel intensitet. Du er lettere forpustet, men kan fortsat tale. Giver udmattelse efter maksimalt 3 timer. Du er klart sportstæt. Puls 60-80%.



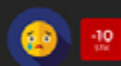
+4
point

HÅRD MOTION
Antal minutters fysisk aktivitet med store muskelgrupper og høj intensitet. Din vejtræning er tung og du kan kun tale i korte sætninger. Total udmattelse efter maksimalt 1 time. Puls 80-100%.



-50
point

INGEN MOTION
Angives hvis du ikke har styrket mindst 30 minutters bevægelse, såvel hvad der involverer søvn, en naturlig del af din gennemsnitlige hverdag/weekend i form af transport og aktiviteter hjemme eller på arbejde.



-10
point

DÅRLIG KARMA
Antal gange du har haft en dialog eller et sammenstød med et andet menneske der efterlod en af jer, eller begge, uafklaret eller i dårligt humør.



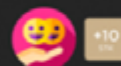
+25
point

DISCIPLIN
Kan du se tilbage på dagen og med 100% overbevisning erklære, at du har fulgt alle dine planer og levet 100% op til din egen målsætning for dagen.



+35
point

KOMFORTZONE
Har du gjort noget grænseoverskridende for at fordybe dig i din komfortzone og udvikle dig? Beskriv handlingen med mindst 20 karakterer.



+10
point

GOD KARMA
Antal gange du har ydet en ekstraordinær indsats for at hjælpe et andet menneske med at få en bedre dag.



+25
point

TÆNDER
Antal gange du har børstet tænder korrekt og brugt tandtråd.



+10
point

TAKNEMMELIGHED
Antal gange du har sagt tak til nogen.



+10
point

STAVELSER
Antal gange du har været på arbejde eller i skole.



+15
point

MINDFULNESS
Du har brugt mindst 15 min på dig selv, uforstyrret, i et stille øjeblik, end af sig selv, i et stille øjeblik eller lytte til stille musik.

SÅDAN GØR DU

Det tager to minutter at komme i gang. Følg guiden for at blive klar til start.

1. OPRET DIN PROFIL

- » Download GO! Danmark app'en
- » Åbn app'en og klik "Opret profil"
- » Opret din personlige profil
- » Du er nu en del af GO! Danmark.

2. KØB DIN BILLET

- » Åbn GO! Danmark app'en
- » Klik på "Køb billet" på forsiden
- » Gennemfør købsforløbet i app'en
- » Vælg eller opret dit eget hold.
- » Du er nu en del af kampagnen.

3. MÅL DIN BODYAGE

- » Klik på "Gå til Sundhedstjek" i app'en
- » Gennemfør Sundhedstjekket
- » Få din Bodyage og dit Pointmål
- » Tjek Pointsystemet før kampagnestart.

Sådan! Du er nu en del af GO! Danmark universet og er klar til kampagnestart sammen med alle os andre!

DET KAN DU FORVENTE

Hvis du er klar til at investere i dit eget liv, så er der 3 gode grunde til at du skal vælge GO! Danmark:

1. SUNDHED PÅ DINE VILKÅR

Hvis det virker urealistisk at nå 10.000 skridt, 6 stk grønt, eller generelt at leve op til andre af de sunde anbefalinger, så er GO! Danmark lige noget for dig. Vores digitale sundhedstjek giver dig nemlig et helt unikt pointmål som passer til din aktuelle livsstil.

2. DU BLIVER HOLDT TIL ILDEN

Gennem kampagnens fem uger, skal du forsøge at nå dit personlige pointmål ved at skabe balance mellem plusser og minusser i dit liv ud fra vores pointsystem. I løbet af kampagnen vil du finde vej til en sundere livsstil og et liv med mere energi og overskud.

3. FOKUS PÅ HELE DIN LIVSSTIL

GO! Danmark er hverken en slankekur eller et træningsprogram, men et komplet serviceeftersyn af alle de basale egenskaber en velafbalanceret livsstil består af. Du får mulighed for at arbejde med dine kostvaner, din fysiske aktivitet, din evne til at restituere samt en række mentale parametre. Når du har gennemført GO! Danmark, har du et endnu stærkere fundament at bygge videre på.



PRÆMIER

Gennemfør ugens unikke tema eller en af de øvrige challenges og vind præmier.



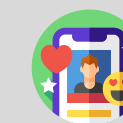
SUPPORT

GO! Danmark supportten sidder klar til at hjælpe dig, hvis du har brug for hjælp.



HOLD

Skab dit eget hold og stå sammen om at gennemføre den sunde udfordring.



INDHOLD

Kampagnens eksperter vil løbende publicere spændende indhold.



UDFORDRINGER

Jo mere du kæmper, desto højere level kan du nå. Fra Rookie til Olympisk mester.



KONKURRENCE

Gennem hele kampagnen kan du måle dig og dit holds indsats op mod de andre.



EKSPERTER

Du har adgang til eksperter indenfor kost, motion, søvn og mental trivsel.



DIPLOM

Du modtager et unikt GO! Danmark diplom når du gennemfører GO! Danmark.

DOWNLOAD

Download pointsystemet for GO! Danmark kampagnen



WWW.GODANMARK.DK

OPRET PROFIL

HELE ÅRET

Scan QR koden og download GO! Danmark app'en for at oprette din helt egen profil.



Download on the App Store GET IT ON Google Play

KØB BILLET

INDEN 16. MAJ 2022

I GO! Danmark app'en kan du købe din billet til kampagnen inden kampagnestart.

KAMPAGNE

16. MAJ - 19. JUN 2022

Kampagnen udfordrer dine dårlige vaner og hjælper dig med at blive 100% sommerklar.

RESULTATER

20. JUN. 2022

Du tager det afsluttende digitale sundhedstjek og får dine resultater samt et GO!Danmark diplom.

AWARDSHOW

24. JUN. 2022

Vi kårer vindere og fejrer resultaterne under vores afsluttende digitale awardshow.



FÅ HELE HOLDET MED!

Mindre stress, bedre sammenhold og øget arbejdsglæde på arbejdspladsen.



SKAB ET SUNDT OG STÆRKT SAMMENHOLD PÅ DIN ARBEJDSPLADS VED AT LADE ALLE DELTAGE I GO! DANMARK

Med GO! Danmarks virksomhedsordning, kan din arbejdsplads købe en unik kode som giver alle ansatte direkte adgang til næste kampagne. I bestemmer selv hvor mange deltagere koden skal gælde for. Virksomhedsordningen indeholder også mulighed for oprettelse af holdstruktur, unikt dashboard og statistik over de sunde resultater i skaber sammen. Læs meget mere på www.godanmark.dk.

TEAM DANMARK



SPORT ONE
DANMARK

GO! DANMARK PRÆSENTERES I SAMARBEJDE MED:

apollo  **LØBEREN** **BRIDGESTONE** **TOYOTA** **salling group** **POLAR** **SELECT** **SPORT 24**