

Information	<ol style="list-style-type: none"> 1. Innan du påbörjar studien så ska du fylla i din hälsoblankett digitalt genom att gå in på www.genki.se/halsoblankett (Det tar mellan 5-10 min). 2. Du har som krav att träna minst 2 gånger per vecka, minst 30 min eller mer per tillfälle. Du väljer själv om du tränar genom hemmaprogram eller här på Genki. Vi rekommenderar dock att du tränar mer (efter egen förmåga) för att få bäst effekt på blodtrycket och helhetshälsan. 3. Du har som krav att promenera/jogga/löpa minst 15 minuter varje dag eller mer. Du väljer själv vilken utav dessa som passar dig bäst utifrån din dagsform. Om du mot förmodan missar detta någon dag, så kan du ta ikapp den genom att exempelvis utföra 30 min nästa dag. Promenerar du redan regelbundet vill vi att du lägger till 15 min extra på din ordinarie runda. 4. Du har som krav att dokumentera alla dina träningsdagar i kalendern som finns på baksidan av pappret. Instruktioner om hur den ska användas står på baksidan. Denna dokumentation ska sedan lämnas in i samband med din slutmätning. 5. Vi rekommenderar avkoppling/meditation 5 minuter per dag för dig som har problem med stress. Hur det kan utföras kommer du få lära dig i den digitala föreläsningen för mental träning. (Länk till sidan finns nedan). 6. Det som förväntas av dig som deltagare är att du gör ditt bästa för att förändra din livsstil under dessa två månader utefter din förmåga och dagsform. Syftet med studien är att se hur mycket blodtrycket kan påverkas av livsstilsförändringar. 7. Vid lättare sjukdom som exempelvis förkylning så godkänner vi att du byter ut din träning den dagen mot promenad istället. Är du riktigt sjuk och behöver vila så ser vi det som en naturlig del i livet och du får lov att ta tag i träningen igen när du tillfrisknat. Kom dock ihåg att dokumentera det i kalendern på baksidan. 8. Din slutmätning ska redan vara inbokad av personen som gjorde din rundvisning. Om du behöver boka ny tid så kontaktar du ingela@genki.se. Om du har frågor kring studien så är vår PT-chef, Alexandra din kontaktperson. Du kan maila dina frågor direkt till alexandra@genki.se så vägleder hon dig.
Steg 1	<ul style="list-style-type: none"> • Nu är det dags att gå in på www.genki.se/studieblodtryck och läsa igenom allt material. Titta sedan igenom dom digitala föreläsningarna i nummerordning.
Steg 2	<ul style="list-style-type: none"> • Kom ihåg att dokumentera dina aktiviteter i kalendern på baksidan av pappret. Dokumentera hellre för mycket än för lite.
Steg 4	<ul style="list-style-type: none"> • Påbörja din livsstilsförändring. Kom ihåg att vara rädd om detta pappret då det ska lämnas in vid slutmätning.

Varje gång du tränar fyller du i ett "T" och tiden du tränade. Om du promenerat istället så fyller du i ett "P" och tiden du promenerade och tiden du promenerade. Är du sjuk och orkar inte promenera så skriver du "S" på dagens ruta. Dagarna som du inte gör någon aktivitet så kan du lämna den tom. Du får gärna fylla i extra aktiviteter som du gör som är bra för hälsan.

T = Träningsdag

S = Sjuk (promenerar)

MS = Mycket sjuk (vilar)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
Dag 29	Dag 30	Dag 31	Dag 32	Dag 33	Dag 34	Dag 35
Dag 36	Dag 37	Dag 38	Dag 39	Dag 40	Dag 41	Dag 42
Dag 43	Dag 44	Dag 45	Dag 46	Dag 47	Dag 48	Dag 49
Dag 50	Dag 52	Dag 53	Dag 54	Dag 55	Dag 56	Dag 57
Dag 58	Dag 59	Dag 60				

OBS! Kom ihåg att vara rädd om materialet. Du ska lämna in detta i samband med din slutmätning.