

HÄLSOTRENDER 2025 CHECKLISTA

Roberts Podcast, #044 2024, Jonas Bergqvist

”Självförlåtande”

Klipp ut och sätt på kylskåpet: ✂

5R

RELATIONER

☐ 1. Autentiska relationer

RESILIENS

☐ 2. Kroppslig motståndskraft genom sund mikrobiom, låga inflammationer, sunda hormoner

☐ 3. Mental styrka

☐ 4. EQ (Emotionell intelligens)

☐ 5. Longevity och hälsoår

REKREATION

☐ 6. Naturen i vardagen

☐ 7. Work-life-balance

☐ 8. Ha kul - skippa duktighetsprägeln

RÖRELSE

☐ 9. Snäll träning - upplevelseträning

RESOR & RETREATS

☐ 10. Temaresor, Transormationsresor, Träningsresor

RRRRR