

# Vauhti virkistää!

- Liiku ainakin 1½ tuntia päivässä – puolet siitä reippaasti. Kuinka paljon liikut päivässä? \_\_\_\_\_ tuntia
- Liiku monipuolisesti!

Pohdi päivittäistä liikkumistasi. Kirjaa nykyiset liikuntatottumuksesi ja mieti pitäisikö jotain muuttaa.

## Paranna kestävyyttä

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

---

---

---

---

---

---

## Kehitä voimaa ja notkeutta

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

---

---

---

---

---

---

## Pysy pirteänä – arkiaktiivisuus auttaa

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

---

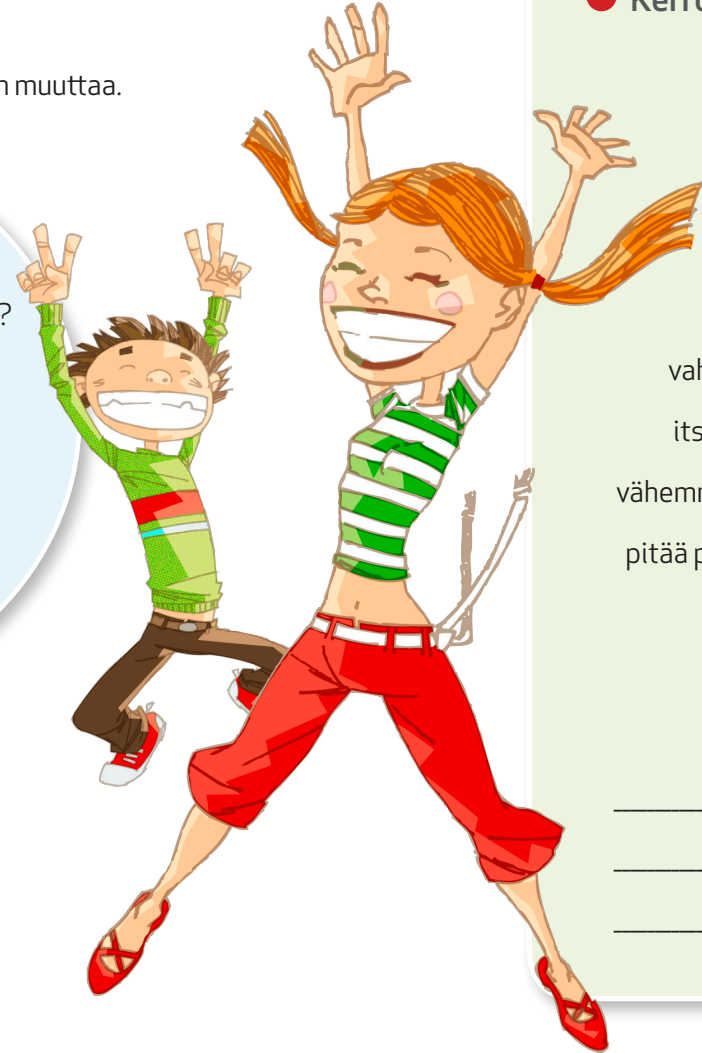
---

---

---

---

---



## ● Kerro mitä liikunta sinulle antaa:

- iloa
- kavereita
- kiinteyttä
- raitista ilmaa
- vahvan sydämen
- itseluottamusta
- vähemmän saasteita
- pitää painon kurissa
- kestävät luut
- energiaa
- hyvän unen
- 
- 
- 

- Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä.

Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? \_\_\_\_\_ tuntia

Jos suositus ylittyy, miten voisit vähentää ruutuaikaasi?

\_\_\_\_\_

