

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

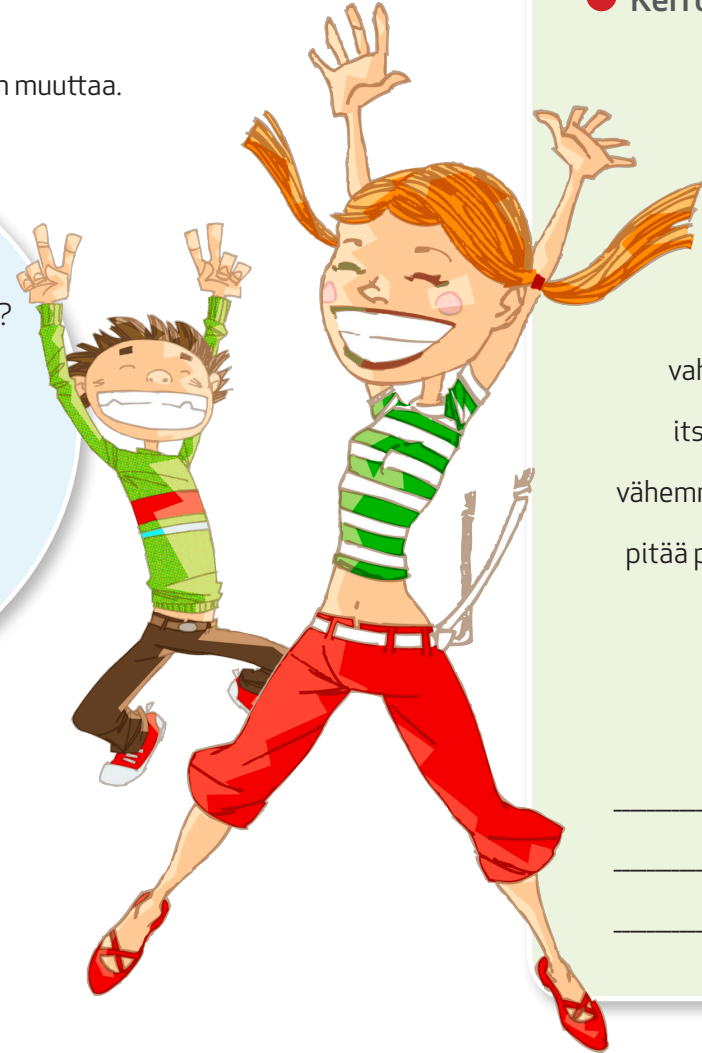
Mitä teet nyt?

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?

