

Aikuisten terveysliikuntasuositus

- Liiku joka viikko vähintään 2 h 30 min tuntia reippaasti (pieni hiki ja huohotus) tai 1 h 15 min raskaasti (kunnon hikiliikuntaa)
- Tee kaksi kertaa viikossa jotain lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää (kuntosalia, venyttelyä, tanssia, halonhakkuuta, joogaa tms.)
- Voit kerryttää viikoittaista liikuntamääräsi **10 minuutin** jaksoissa
- Mieti mikä voisi olla mielekäs tapa liikkua tai mitä lajia olet aina halunnut kokeilla. Tärkeintä on, että liikut säännöllisesti ja teet jotain joka viikko!

Liikuntakampanjakortti

Seuraa tämä kortin avulla omaa päivittäistä liikkumistasi 6 viikon ajan.

Nimi: _____

Työyksikkö: _____



LIKKUMISEN SEURANTA



VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.	Fiilis 😊 😐 😞
1									
2									
3									
4									
5									
6									

Merkkaa korttiin kaikki vähintään 15 minuutin pituiset liikkumishetket rastilla. Jos liikut esim. 45 minuuttia, voit laittaa sille päivälle 3 rastia. Kaikki fyysinen aktiivisuus lasketaan mukaan aina liikunnan harrastamisesta arkiaktiivisuuteen ja hyötyliikuntaan.

Laske rastien määrä yhteen viimeiseen sarakkeeseen ja laita hymynaama viikon fiiliksen mukaan. Laske lopuksi kaikki rastit yhteen ja katso kokonaistuloksesi.

Tsemppiä kampanjaan!



Yli 41 rastia • Mahtavaa!
Liikuit keskimäärin joka päivä vähintään 15 min, jatka samaan malliin!



24 – 41 rastia • Hienoa!
Liikuit keskimäärin tunnin joka viikko. Voisitko vielä lisätä liikkumisen määrää?



Alle 24 rastia • Tsemppiä!
Mieti kuinka saisit vielä lisättyä liikettä arkeesi mielekkäällä tavalla.