

Arjen valinnat ratkaisevat!



Haluatko arkeen energiaa ja uusia tottumuksia?



Säännöllisyys ja arjen aktiivisuus ovat avainasemassa terveyttä ja mielen hyvinvointia edistävässä liikunnassa



Arjen aktiivisuutta voit lisätä

- ⊕ pyöräilemällä tai kävelemällä työ- ja asiointimatkat
- ⊕ kävelemällä portaissa, myös liukuportaissa
- ⊕ parkkeeraamalla auto kauemmaksi määränpäästä
- ⊕ tauottamalla istumista nousemalla välillä seisomaan
- ⊕ viettämällä kahvitaun vaihteeksi seisten
- ⊕ jäämällä linja-autosta yhden pysäkin aikaisemmin
- ⊕ puutarha- ja lumitöillä
- ⊕ tarjoamalla ulkoiluseuraa ikäihmiselle
- ⊕ lasten kanssa ulkona touhuamalla

Mihin SINÄ voisit lisätä arjen askeleita?

Toteuta näitä kuukauden ajan.

- ⊕
- ⊕
- ⊕

Voisiko jokin näistä jäädä tavaksi?

