



## Esimerkki käyttämisestä

### Tyypillinen päiväni liikunnan suhteen

| Klo:         | Mitä liikuntaa:                                         | Miten meni?                              |
|--------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 7.45 – 8.00  | Kävely töihin 800 m                                     | Raskasta lumihangessa                    |
| 9.00 – 11.00 | Tavaroiden purkamista hyllyihin, kantamista ja nostelua | Osa laatikoista tosi painavia            |
| 16.15-16.30  | Kävely kotiin 800 m                                     | Tie aurattu, mutta mukana 10 kg ostokset |
| 17.30-18.30  | Imurointi ja siivoilua                                  | Kyyristely ottaa selkään                 |
| 18.30-19.00  | Ruuanlaitto seisoen                                     |                                          |

### ILONAIHEITA:

Päivääni kuuluu sentään jonkin verran hyötyliikuntaa

### MUITA

### HAVAINTOJA:

Aika moni asia päivässä kuormittaa, väsyttää ja tulee kipuja

### TYYPILLISIÄ LIIKUNTA-

### PÄIVIÄ ON VUOKOSSANI:

5

### TÄTÄ VOISIN

### TEHDÄ LISÄÄ:

Jotain palauttavia liikkeitä siivoamisen lomassa ja TV:n ääressä?

## HELPOMPI TAPA... LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN



### Tyypillinen päiväni liikunnan suhteen

Klo:

Mitä liikuntaa:

Miten meni?

ILONAIHEITA:

MUITA

HAVAINTOJA:

TYYPILLISIÄ LIIKUNTAPÄIVIÄ ON VIIKOSSANI:

TÄTÄ VOISIN

TEHDÄ LISÄÄ: