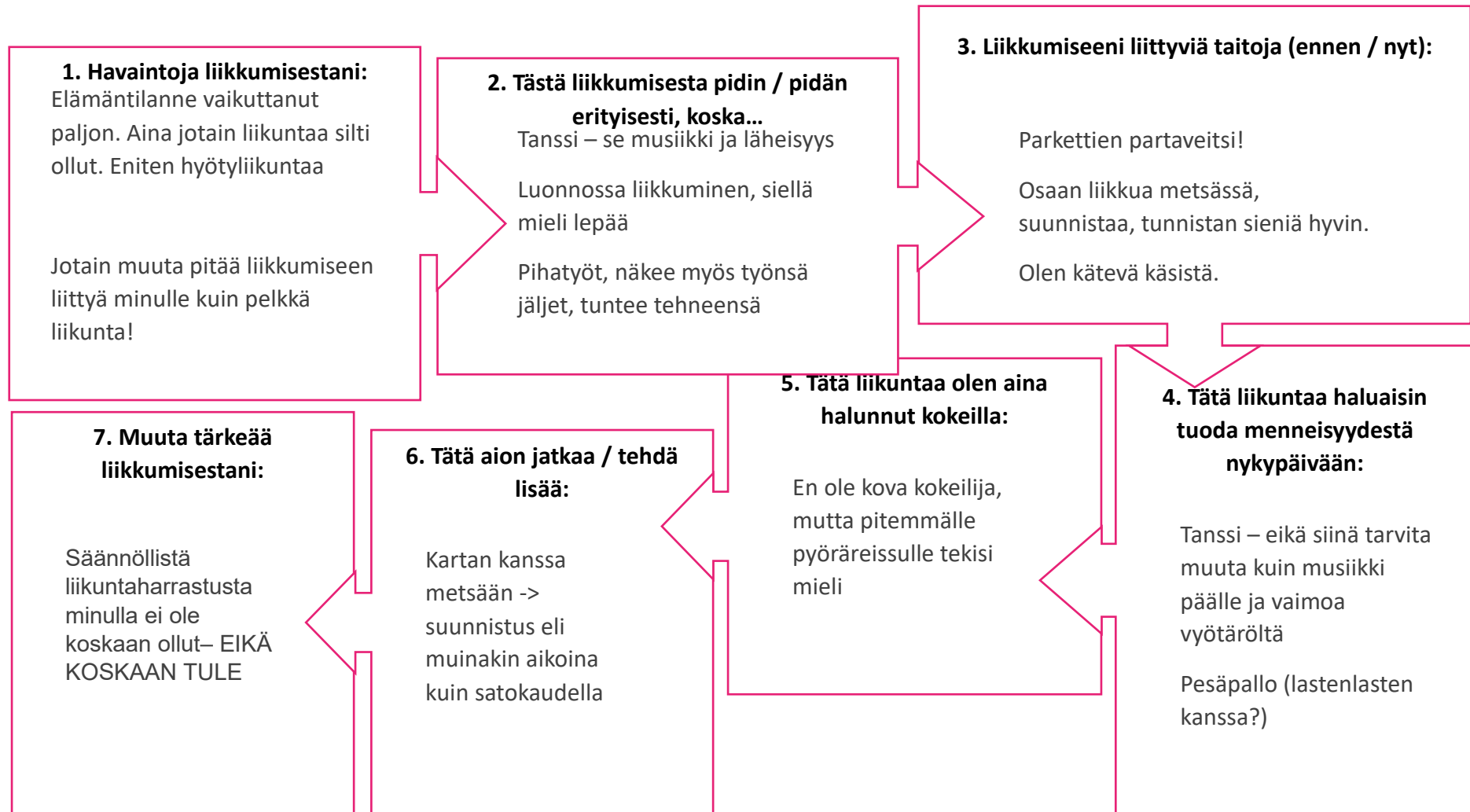




Esimerkki käyttämisestä



HELPOMPI TAPA... LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN



1. Havaintoja liikkumisestani:

2. Tästä liikkumisesta pidin / pidän erityisesti, koska...

3. Liikkumiseeni liittyviä taitoja (ennen / nyt):

4. Tätä liikuntaa haluaisin tuoda menneisyydestä nykypäivään:

5. Tätä liikuntaa olen aina halunnut kokeilla:

6. Tätä aion jatkaa / tehdä lisää:

7. Muuta tärkeää liikkumisestani: