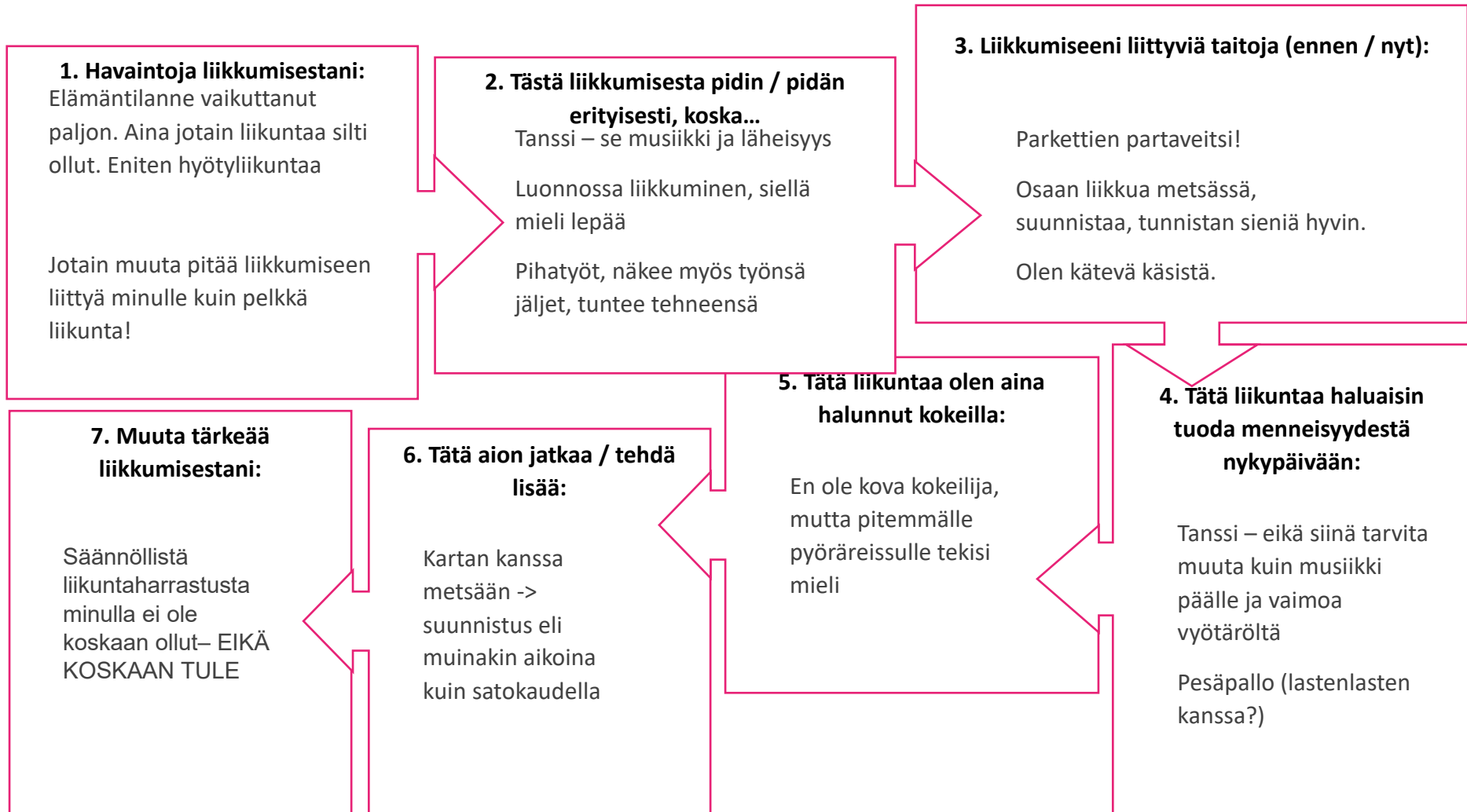




## Esimerkki käyttämisestä



## 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:**