



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 VIIKOSSANI:

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: