

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana





	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä							
Rasittavaa liikumista, mitä ja kuinka kauan							
Reipasta liikumista, mitä ja kuinka kauan							

tai





B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein
Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein
Palauttavaa unta, miten paljon




C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?





ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi
			





_____ kertaa

			
---	---	---	---

yhteensä _____ t _____ min

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi
			

			
---	---	---	---

			
---	---	---	---

2. Näin aion liikkua

D Otan suunnittelussa huomioon

E Suositus

F Suunnitelmani

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntaa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vk							
Rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min/vk							
tai							
Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min/vk							
Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein							
Taukoja paikallaanoloon aina kun voi							
Palauttavaa unta riittävästi							