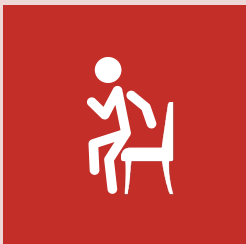


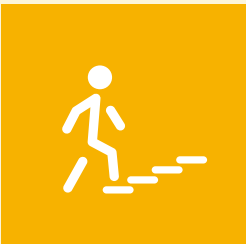
Aikuisten liikkumisen suositus



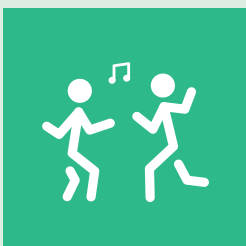
Unta:
tarpeeksi



Taukoja istumiseen:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
1 tunti 15 minuuttia viikossa



Lihaskuntoa ja tasapainoa:
ainakin 2 kertaa viikossa