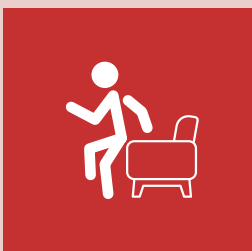


Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus



Unta:
tarpeeksi

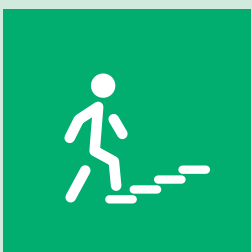


Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit

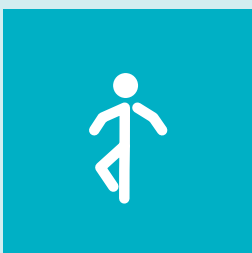
LIIKU MONIPUOLISESTI



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



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



**Notkeutta, tasapainoa,
lihasvoimaa:**
ainakin 2 kertaa viikossa