

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikemissuusitus



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-
kestoista paikallaanoloa.



PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa



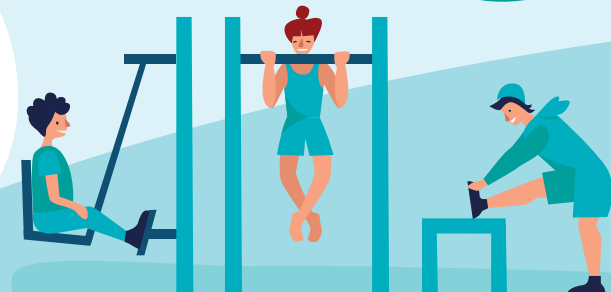
VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.



PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa
jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

