



1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA							
RASITTAVAA LIIKKUMISTA							
TAI REIPASTA LIIKKUMISTA							

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

_____ kertaa

--	--	--	--

yhteensä _____ t _____ min

B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

KEVYTTÄ LIIKUSKELUA
TAUKOJA PAIKALLAANOLOON
PALAUTTAVAA UNTA

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
MONIPUOLISESTI YHDISTELLEN	Notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa 2 krt/vk							
	Rasittavaa liikumista 1 t 15 min/vk							
	TAI							
	Reipasta liikumista 2 t 30 min/vk							
	Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein							
	Taukoja paikallaanoloon aina kun voi							
Palauttavaa unta riittävästi								