

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
Lihaskuntoa 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							