

# LISÄÄ ASKELEITA PÄIVÄÄN

## Aseta oma tavoitteesi



Kuinka monta askelta otat tavallisena päivänä?  
Lisää siihen sopivalta tuntuva askelmäärä.

Pienikin askelmäärän lisäys tekee hyvää keholle ja mielelle:  
kävele portaita, osa työmatkasta, kauppaan tai harrastuksiin.

Lisää tehoa ja monipuolisuutta: vaihtele nopeutta,  
kokeile uusia reittejä tai erilaisia maastoja.

Näin monta askelta otan  
tavallisena päivänä nyt:



Näin monta askelta yritän ottaa  
tavallisena päivänä jatkossa:

Esimerkkejä reippaassa kävelyssä	askeleita	=	metriä	=	minuuttia
	500	=	300	=	3
	1 000	=	750	=	7
	2 000	=	1 500	=	15
	4 000	=	3 000	=	30

**Jokainen  
askel  
kannattaa!**

- Nukahtaminen helpottuu.
- Unenlaatu paranee.
- Mieli piristyy.
- Muisti virkistyy.
- Keskittymiskyky kohenee.
- Keuhkot saavat tehokkaammin happea.
- Nivelet vetristyvät.
- Lihastoiminta tehostuu.
- Verenkierto sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunta vilkastuvat.
- Lepoverenpaine pienenee.
- Energiankulutus kasvaa.

