

LIIKE ON LÄÄKE!

Jo yksi liikkumiskerta päivässä saa aikaan hyviä vaikutuksia koko kehossa:

- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukut paremmin.

Kevyttä liikuskelua kannattaa tehdä usein, varsinkin jos muuten liikkuu vähän. Kevyt liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Mielekäs puuha hoitaa myös mieltä.

IDEOITA KUNNON KOHOTTAMISEKSI

Nautitko jostain tietyistä liikunnasta? Lisää sitä elämääsi! Oletko ajatellut kokeilevasi uutta liikuntalajia? Kokeile nyt! Arkiset askareesi ovat tärkeitä liikunnan vuoksi. Arvosta niitä!

Jos kaipaat tekemistä, niin tässä on kesäisiä ideoita:

- Käy torilla.
- Lähde luontopolulle.
- Etsi viisi tuoksuva kukkaa.
- Käy liikuntapuistossa.
- Tamppaa matot.
- Tehkää yhteinen lenkki puhelimesta rupertellen.
- Lennätä leijaa.
- Etsi seudun korkein puu.
- Jonglööraa kävyillä.
- Etsi viisi syötävää kasvia.
- Pelaa kuulapelejä.
- Mene suojaan paikkaan ja syö iltapala ulkona.

Lähde: Liikkuminen. UKK-instituutti.
CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

RyhmäRenki.fi

ELOKUUN KUNTOKORTTI



NIMI _____ VUOSI _____

Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi elokuussa?

**Merkitse laatikkoon päivän kohdalle,
miten liikut tai mitä teit voitisi hyväksi.
Voit myös kirjoittaa, kuinka paljon aikaa kului.**

1.8.

2.8.

3.8.

4.8.

5.8.

6.8.

7.8.

8.8.

9.8.

10.8.

11.8.

12.8.

13.8.

14.8.

15.8.

16.8.

17.8.

18.8.

19.8.

20.8.

21.8.

22.8.

23.8.

24.8.

25.8.

26.8.

27.8.

28.8.

29.8.

30.8.

31.8.

Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi elokuussa.
