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 tietystä 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 talvisia ideoita:

- Tee taukojumppa.
- Tallaa hankeen oma polku.
- Haasta tasapainoasi.
- Keksi viisi jumppaliikettä, jossa käytät harjanvartta tai muuta keppiä.
- Bongaa mahdollisimman monta jäkälälajia.
- Kulje kauppaan uutta reittiä pitkin.
- Tunnista eläinten jälkiä.
- Tee hiihtoretki.
- Tee lumiukko, lumiakka tai jokin muu hahmo.
- Houkuttele tuttavasi luontoretkelle.

Lähde: Liikkuminen. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

RyhmäRenki.fi

HELMIKUUN KUNTOKORTTI

Kuva: Pixabay

NIMI _____ **VUOSI** _____

Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi helmikuussa?

	Merkitse laatikkoon päivän kohdalle, miten liikuit tai mitä teit vointisi hyväksi. Voit myös kirjoittaa, kuinka paljon aikaa kului.
1.2.	
2.2.	
3.2.	
4.2.	
5.2.	
6.2.	
7.2.	
8.2.	
9.2.	
10.2.	
11.2.	
12.2.	
13.2.	
14.2.	
15.2.	

16.2.	
17.2.	
18.2.	
19.2.	
20.2.	
21.2.	
22.2.	
23.2.	
24.2.	
25.2.	
26.2.	
27.2.	
28.2.	

Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi helmikuussa.