## 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:

- Etsi seudun komein kuusi.
- Ramppaa rappusissa.
- Kiertele katsomassa pihavaloja.
- Jännitä ja rentouta lihaksiasi vuorotellen.
- Käy myyjäisissä tai markkinoilla.
- Keksi viisi jumppaliikettä, jossa käytät vesipulloa painona.
- Venyttele samalla, kun kuuntelet radiota.
- Etsi jännittävän näköinen kanto ja kuvaa se.
- Bongaa viisi eri lintulajia.

Lähde: Liikkuminen. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

RyhmäRenki.fi

# JOULUKUUN KUNTOKORTTI

Kuva: PicWizard

**NIMI** _____ **VUOSI** _____

**Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi joulukuussa?**

| | Merkitse laatikkoon päivän kohdalle, miten liikuit tai mitä teit vointisi hyväksi. Voit myös kirjoittaa, kuinka paljon aikaa kului. |
|---|---|
| 1.12. | |
| 2.12. | |
| 3.12. | |
| 4.12. | |
| 5.12. | |
| 6.12. | |
| 7.12. | |
| 8.12. | |
| 9.12. | |
| 10.12. | |
| 11.12. | |
| 12.12. | |
| 13.12. | |
| 14.12. | |
| 15.12. | |
| 16.12. | |

| | |
|---|---|
| 17.12. | |
| 18.12. | |
| 19.12. | |
| 20.12. | |
| 21.12. | |
| 22.12. | |
| 23.12. | |
| 24.12. | |
| 25.12. | |
| 26.12. | |
| 27.12. | |
| 28.12. | |
| 29.12. | |
| 30.12. | |
| 31.12. | |

**Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi joulukuussa.**