

## LIIKE ON LÄÄKE!

Jo yksi liikkumiskerta päivässä saa aikaan hyviä vaikutuksia koko kehossa:

- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukat 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 syksyisiä ideoita:

- Etsi virtaavaa vettä.
- Haravoi.
- Keksi taukojumppa.
- Käy kirjastossa.
- Käy keilaamassa.
- Etsi viisi sammallajia.
- Haasta tasapainoasi.
- Uita kaarnalaivaa.
- Kerää pussillinen roskia.
- Mene metsään.
- Houkuttele joku liikkumaan kanssasi.
- Kaunista kotiasi luonnonmateriaaleilla.

# LOKAKUUN KUNTOKORTTI



Kuva: Pixabay

NIMI \_\_\_\_\_ VUOSI \_\_\_\_\_

**Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi lokakuussa?**

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

1.10.

2.10.

3.10.

4.10.

5.10.

6.10.

7.10.

8.10.

9.10.

10.10.

11.10.

12.10.

13.10.

14.10.

15.10.

16.10.

17.10.

18.10.

19.10.

20.10.

21.10.

22.10.

23.10.

24.10.

25.10.

26.10.

27.10.

28.10.

29.10.

30.10.

31.10.

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

---

---