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:

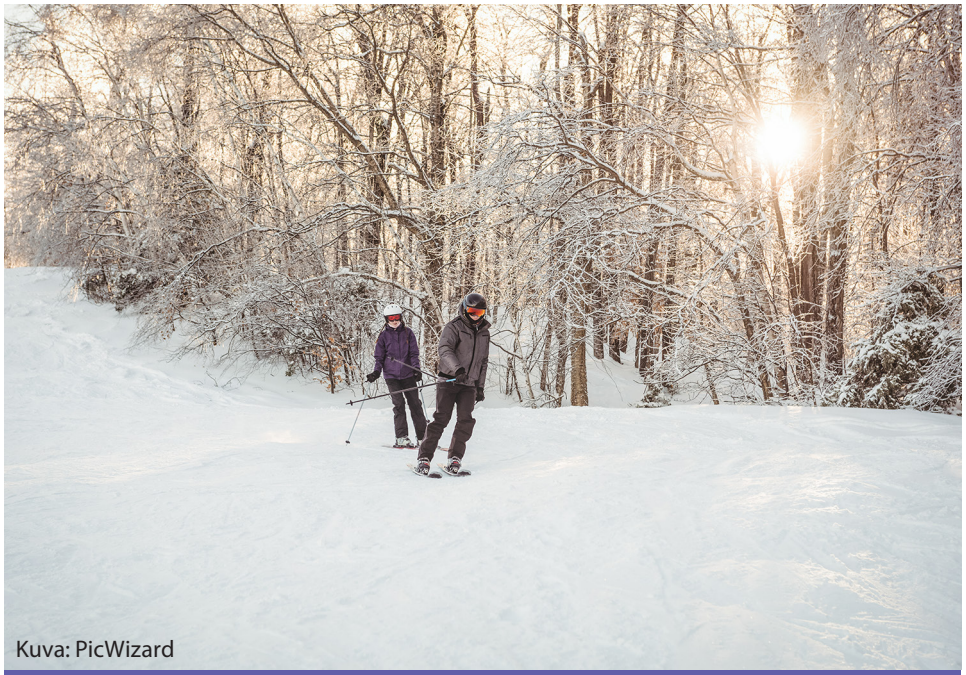
- Sovi tapaaminen ulos.
- Tanssi musiikin tahdissa.
- Käy ihmettelemässä tähtitaivasta.
- Polje hankeen hauska viesti.
- Käy avannossa tai kylmävesialtaassa.
- Kuvaa talventörröttäjiä.
- Tee lumilyhty tai jäälyhty.
- Etsi lähiseudun kaunein lintulauta.
- Katso jumppavideo ja jumppaa mukana.
- Onko kotonasi unohtunut jumppaväline? Käytä sitä.

Lähde: Liikkuminen. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

RyhmäRenki.fi

TAMMIKUUN KUNTOKORTTI



Kuva: PicWizard

NIMI _____ **VUOSI** _____

Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi tammikuussa?

	Merkitse laatikkoon päivän kohdalle, miten liikuit tai mitä teit vointisi hyväksi. Voit myös kirjoittaa, kuinka paljon aikaa kului.
1.1.	
2.1.	
3.1.	
4.1.	
5.1.	
6.1.	
7.1.	
8.1.	
9.1.	
10.1.	
11.1.	
12.1.	
13.1.	
14.1.	
15.1.	
16.1.	

17.1.	
18.1.	
19.1.	
20.1.	
21.1.	
22.1.	
23.1.	
24.1.	
25.1.	
26.1.	
27.1.	
28.1.	
29.1.	
30.1.	
31.1.	

Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi tammikuussa.