

UNI RAVITSEMUS LIIKUNTA

Kuva: KKI-ohjelma Juha Sorri



LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Hei ikiliikkuja,

*edessäsi on elintapaohjauksen
liikuntapäiväkirja.*

*Kirjaa liikuntasuoritusten toteutuminen
kuukauden ajalta harjoituspäiväkirjaan.
Merkitsethän päiväkirjaan myös päivät
jolloin et liikkunut...*






**TÄYTÄ PÄIVÄKIRJA
KÄÄNTÖPUOLELLA**

LIIKUNTA PÄIVÄKIRJA

Kuukausi / vuosi:

Liiku **hengästyen/rasittavasti** vähintään 30 minuuttia joka päivä. Voit jakaa liikkumisen alussa vaikka kahteen 15 minuutin jaksoon. Lajit esimerkiksi kävely, sauvakävely jne. Aerobinen liikunta tukee painonhallintaa.

Kysy ohjaajaltasi maksuttomia liikuntavälineitä lainaan mm. sykemittaria, sauvakävelysauvoja, jumppakuminauhoja ym.

Toteutuiko liikunta?						Millainen fiilis?		
Kyllä	Ei	Päivämäärä	Laji	Aika (min)	Rasittavuus*			
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
						<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

***kevyt** = ei juurikaan hengästyneä • **riipeä** = jonkin verran hengästyneä • **rasittava** = voimakasta hengästyneä