

# 1. Liikkumiseni tällä hetkellä

## A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
<b>Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä</b>							
<b>Rasittavaa liikumista, mitä ja kuinka kauan</b>							
<b>Reipasta liikumista, mitä ja kuinka kauan</b>							

tai

## B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

<b>Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein</b>
<b>Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein</b>
<b>Palauttavaa unta, miten paljon</b>

## C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi
_____ kertaa			
yhteensä _____ t _____ min			

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

## 2. Näin aion liikkua

**D** Otan suunnittelussa huomioon

**E** Suositus

**F** Suunnitelmani

	Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min/vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	tai							
	Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min/vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
	Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein							
	Taukoja paikallaanoloon aina kun voi							
	Palauttavaa unta riittävästi							