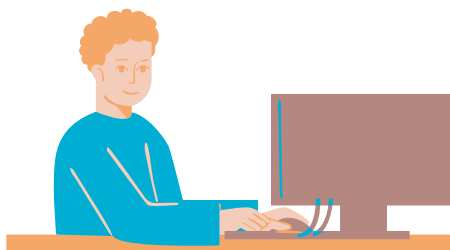




**Kokeile  
itsellesi uutta  
tapaa liikkua**

**Selvitä millaisia  
liikunta-  
mahdollisuuksia  
oma kuntasi  
tarjoaa**



**Portaat  
hissin  
sijaan**



**Puhu puhelu  
kävellen/seisten**

**Vapaa valinta:  
mitä teit?**

**Tyypitkaksi**

**Pese hampaat  
yhdellä jalalla  
seisten**



**Venyttelä TV:a  
katsoessa**



**Kokeile  
kotijumppaa,  
vinkkejä  
sähköpostissa**

**Kutsu läheinen  
liikkumaan  
kanssasi**

