

ILOA LIIKKEELLÄ

LIIKU MONIPUOLISESTI

Minä olen TANI-mato. Voit värittää minusta yhden raidan hännästä alkaen, kun liikut vähintään 2 tuntia päivässä.

Minä olen LIKU-mato. Jatka väritystä minunkin hännästäni raita kerrallaan liikuttuasi vähintään 2 tuntia päivässä.



Liiku päivittäin erilaisissa ympäristöissä - paljon ulkona sekä luonnossa -

Reipasta, hengästyttävää liikuntaa päivittäin vähintään 2 tuntia



Väritysaika:
2 viikkoa/Tane
Värityspäivät:
_ / _ / 20

Väritysaika:
2 viikkoa/Liku
Värityspäivät:
_ / _ / 20



Etelä-Pohjanmaan
Sairaanhoidopiiri

LIKKUMISRESEPTIHANKE • www.tep.fi

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE