

LIIKU RIITTÄVÄSTI



KESTÄVYYS- LIIKUNTA

- 2-5 krt/vko
- 20-60 min/krt

LIHASKUNTOA/ LIIKEHALLINTAA

- 1-3 krt/vko
- 20-60 min/krt

Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntakin ovat osa terveystuottoa.

Säännöllinen liikunta tuottaa mielihyvän, virkistymisen ja rentoutumisen elämyksiä



TÄSMÄLIIKUNTA yhteensä 2-3 tuntia/vko

PERUSLIIKUNTA 3-4 tuntia/vko, mielellään päivittäin



Ota liikuntapiirakasta päivittäin vähintään puolet

ARKI-, HYÖTY- JA TYÖMATKALIIKUNTA

- 30 min/pvä, vähintään 10 minuutin jaksoissa
- 5-7 päivänä viikossa

Monipuolinen liikunta tukee hyvinvointia.



LIIKKUMISRESEPTIHANKE

