

# Liiku terveemmäksi

**Harrasta hyötyliikuntaa säännöllisesti  
joka päivä ja kuntoile 2-3h viikossa.  
Monipuolinen liikunta virkistää  
ja tukee terveyttäsi.**

Työmatkat ja kotityöt  
ovat osa  
perusliikuntaa. Vaihda  
auto pyörään ja hissi  
rappusiin.

## Hyötyliikunta

30 min/pv  
10-30min/krt  
5-7 päivänä viikossa

## Kestävyys- liikunta

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

## Lihaskunto/ liikehallinta

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

Kestävyttäsi lisäät reippaalla  
kävelyllä, uinnilla, pyöräilyllä  
tai hiihdolla. Tärkeää on  
hieman hengästyä ja hikoilla

Paranna lihaskuntoasi  
kuntosalilla voimailen  
ja liikehallintaa  
pallopelejä pelaillen.

