



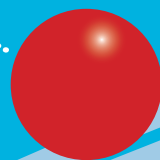
# 5 vinkkiä liikuntaan

Liikkuminen on pienestä kiinni. Huomaa hetket ja tilanteet, joissa askelia jo kertyy. Ota rento ote liikkumiseen ja löydä liikunnan lisäämisen paikkoja omassa elämässäsi. Tunne, kuinka liikkuminen tuo hyvää oloa niin mielelle kuin kehollekin. Yhdessä tai yksin liikkuen.

## TARTU TILAISUUTEEN:

1. Löydä portaat kotona, työpaikalla, kaupungilla...
2. Pidä pirteä kokous kävellen
3. Innosta perhe tai kaverit pihapeleihin tai -töihin
4. Anna autolle vapaapäivä ja liiku omalla moottorilla
5. Hyppää pyörän selkään ja hurista töihin tai lähikauppaan

Kohtuullinen liikkuminen riittää.  
Sinulle, minulle ja meille kaikille.



**Lisää tietoa:  
yksielämä.fi**



**Yksi elämä**

Nautitaan päivittäin.



Yksi elämä



@yksi\_elama



@yksielama



Yksi elämä