



KÄVELE TERVEITÄ VUOSIA!

Haasta itsesi ja
pidä kirjaa kävelystä

vaasa.fi/kavele-terveita-vuosia

V A S A .
V A S A .

Merkitse päivän kohdalle:

- H** kun kävelit vähintään 30 min reipasta omaan kuntoon sopivaa tahtia
- Y** kun hengästyit kävellessä tai muulla tavalla liikkuen päivän aikana
- V** kun kävelit portaat hissin sijaan
- Ä** kun kävelit asiointi- tai harrastusmatkan autoilun sijaan
- ♥** kun kävelit yhdessä jonkun kanssa

Laske yhteen päivät jolloin kävelit:

_____ päivää

	vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								



Pienikin kävelymatkan lisäys tekee hyvää keholle ja mielelle

Päivittäisten askareiden hoitamisen kuluu keskimäärin noin 1,5-3,5 km. Lisäksi terveyden kannalta tarvitaan 30 minuuttia reipasta kävelyä tai vastaavaa muuta liikumista päivittäin. Jos liikkuminen on kävelyä, tarkoittaa se n. 3 km lisää.

Kuinka monta kilometriä
kävelet tavallisena päivänä?

km

Mikä voisi olla sinulle
sopiva tavoite?

km

Onko kävelysi lisääntynyt
haasteen aikana?



Paljon



Vähän



Ei ollenkaan