



GÅ OCH FÅ FLER FRISKA ÅR!

Utmana dig och skriv
upp dina promenader

vasa.fi/ga-friska-ar

V A S A .
V A S A .

v. må ti on to fr lö sö

v.	må	ti	on	to	fr	lö	sö
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Anteckna:

- F** när du gick minst 30 min i en rask takt som är anpassad enligt din kondition
- I** när du blev andfådd när du gick eller rörde på dig på annat sätt under dagen
- N** när du valde trapporna i stället för hissen
- T** när du gick en sträcka för att uträtta ärenden eller delta i hobbyer och inte valde bilen
- ♥ när du gick tillsammans med någon annan.

Räkna ihop de dagar under vilka du gick:

_____ dagar



Även en liten ökning av gångsträcken gör gott för kropp och själ

Det tar i medeltal ungefär 1,5–3,5 kilometer att sköta dagliga vardagssysslor. Dessutom behövs det för hälsan 30 minuter rask promenad eller motsvarande motion varje dag. Om motionen är en promenad, innebär det cirka 3 kilometer till.

Hur många kilometer går
du under en vanlig dag?

km

Vad skulle kunna vara ett
lämpligt mål för dig?

km

Har du under utmaningen börjat
promenera mer än tidigare?



Mycket mer



lite mer



inte alls mer