

Keho kunnossa koko kesän

– Rastita tekemäsi terveelliset valinnat.

		 Syö kasviksia ja hedelmiä 3 x päivässä Lisää niitä vaikka pääaterioille. Kaikki lasketaan!	 Kävele 10 000 askelta päivässä Kävele yksin tai ystävän tai koiran kanssa.	 Tee aivojumbppaa joka päivä Tee sudokuja, ristikoita tai palapelejä.	 Ota joka päivä pieni hetki itsellesi Tee esimerkiksi hengitysharjoitus.	 Juo vähintään 6 lasillista vettä päivässä Mausta vesi sitruunalla, mintulla tai kurkulla.	 Tee vähintään yksi lihasharjoite päivässä Tee 45 s. Pidä 10 s tauko. Toista 2 kertaa.
Maanantai							
Tiistai							
Keskiviikko							
Torstai							
Perjantai							
Lauantai							
Sunnuntai							