

virike

sykäys

hauskuus

aktiivisuus

Liikuntaimpulsseja

liike

**LIIKKUVA
AMIS**

Hyvinvoinnin joulukalenteri

SAKU ry teki yhteistyössä **Smart Moves** -hankkeen ja **Yeesi** ry:n kanssa joulukalenterin hyvinvoinnin teemoista.

Ota kalenteri käyttöön ja saat vinkkejä hyvinvoinnin teemoista jokaiselle päivälle joulun asti:

Klikkaa tästä hyvinvoinnin joulukalenteriin!

Lisää liikettä amiksiin – miksi?

On muistettava, että yksilö voi olla fyysisesti aktiivinen monella tapaa, vaikkei harrastaisikaan liikuntaa. Esimerkiksi luonnossa liikkuminen tai arkisten puuhastelujen kautta saatu liike on terveyden edistämisen näkökulmasta riittävä fyysinen rasitus.

Vanttaja M., Tähtinen J., Zacheus T. & Koski P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusseura. Helsinki: Unigrafia