

# Fyysisen aktiivisuuden suositukset toimintaesteisille aikuisille

## LIIKU JOKAINEN PÄIVÄ



Tee voima- ja tasapaino-harjoituksia vähintään kahtena päivänä viikossa

Saadaksesi tuntevia terveyshyötyjä liiku reippaasti joka viikko vähintään 150 minuuttia

Muista puhetesti:



Reipas liikunta:  
Hengästy hieman, mutta pystyt puhumaan kokonaisia lauseita.

Rasittava liikunta:  
Hengästy selvästi ja pystyt puhumaan vain muutaman sanan kerrallaan.

