

Kuukauden vinkit



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
viikko 1	Joraa tai joogaa	Muista juoda vettä/ laita työskentelyergonomia kuntoon	Taukojumppapäivä	Syö kasvisruokaa	Käy kävelyllä/retkeile	Tee 100 vatsalihasliikettä	Porras-treeni
viikko 2	Istu max. 20min kerrallaan/ tee itsellesi seisomatyöpiste	Venyttelä	Syö hyvä ateria	Polkupyörä-lenkki	Kyykkyyn! Montako kertaa päivän aikana ehdit?	Ystävänpäivä soita kaverille ♥	Pese hampaat yhdellä jalalla seisten
viikko 3	Liiku luonnossa/ tee silmäjumppa	Syö paljon hedelmiä ja marjoja	Lue kirjaa/ niskat kuntoon -jumppa	Ajoissa nukkumaan!	Päivä ilman somea	Ulkoile	Nauti runsas aamupala
viikko 4	Nuku vähintään 8h	Opettele uusi taito	Taukojumppaa 3 kertaa	Tee rentoutusharjoitus	Vaihda karkit dippi-vihanneksiin	Maalaa, piirrä, väritä, musisoi, näyttele -jotain kulttuuria!	Kikkaile pallolla