

LISÄÄ LIIKUNTAA ARKEEN

Muistiliiton helpot vinkit



Ota työpaikalla käyttöön kävelypalaverit tai viettäkää kokouspäivä luonnossa



Venytä pohkeet tai seiso yhdellä jalalla hampaita pestessä, jännitä pakaroita liikenneuuhkassa, pyöräyttele hartioita tietokoneen ääressä, pidä vatsalihakset kaiken aikaa aktivoituna



Leiki ja liiku: lähde pulkkamäkeen ja rakenna lumiukko, tee pitkä junarata ja konttaa leikkimökissä – lapsen kanssa tai ihan muuten vaan



Nouse ylös vähintään kerran tunnissa



Tulosta käytävän kauimmaiselle tulostimelle, hae lasi vettä toisesta kerroksesta, vältä kollegalle soittamista ja kävele kertomaan asiasi, jaloittele puhelun ajan



Kävele työ- ja kauppamatkat tai hyppää ainakin yhtä pysäkkiä aiemmin kyydistä – kantamukset tuovat lisähyötyjä



Vältä hissiä viimeiseen asti



Venyttele aamuisin ennen sängystä nousemista



Perusta työpaikalle liikuntakerho tai houkuttele ystävä tai kumppani tanssikurssille



15-30min. päivittäinen lounas-taukotreeni voi olla tehokkaampi kuin 2x/vk tehty hikirääkki



Siivoa hiki päässä! Sykkeen nosto tuo hyötyjä myös ilman verkkareita



Kävele korttelin ympäri – ja sitten toisen, jos hyvältä tuntuu