



HAPPIHYPPELY



Liikuntavihkonen



www.allergia.fi



ALLERGIA 
IHO&ASTMA
Paremmen elämänlaadun puolesta.



Happihyppely – lisää liikettä arkeen

Tämä Happihyppely-vihko on suunniteltu osana Allergia-, iho ja astmaliiton koordinoimaa liikuntahanketta. Tähän vihkoon voit merkitä seuraavan 6 kuukauden ajalle asettamasi liikuntatavoitteet sekä seurata päivittäisen liikkumisesi määrää.



***Aloita matkasi Happihypelyn parissa
vastaamalla aluksi näihin kysymyksiin:***

Mikä motivoi sinua liikkumaan?

***Mikä on liikuntatavoitteesi 6 kuukauden
päästä?***



KUUKAUSI

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.



Kuukauden liikuntatavoite

Yhteensä kerätty liikuntamäärä

Huomioita liikuntaan liittyen

Oivalluksia

KUUKAUSI



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.



Kuukauden liikuntatavoite

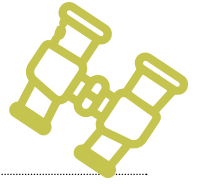
Yhteensä kerätty liikuntamäärä

Huomioita liikuntaan liittyen

Oivalluksia



KUUKAUSI



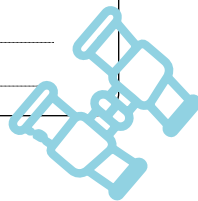
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.

Kuukauden liikuntatavoite

Yhteensä kerätty liikuntamäärä

Huomioita liikuntaan liittyen

Oivalluksia



KUUKAUSI

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.





Kuukauden liikuntatavoite

Yhteensä kerätty liikuntamäärä

Huomioita liikuntaan liittyen

Oivalluksia

KUUKAUSI

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.





Kuukauden liikuntatavoite

Yhteensä kerätty liikuntamäärä

Huomioita liikuntaan liittyen

Oivalluksia

KUUKAUSI

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.
28.
29.
30.
31.



Kuukauden liikuntatavoite

Yhteensä kerätty liikuntamäärä

Huomioita liikuntaan liittyen

Oivalluksia



HAPPIHYPPELY



OPETUS-JA
KULTTUURIMINISTERIÖ