



Geokätköily • Hiihto • Uinti

Sienestys • Melonta • Pihatyöt

Lähde liikkeelle!

Liikunta edistää terveyttä monin tavoin.

Venyttely • Potkukelkkailu • Tanssi • Vesijuoksu • Retkeily



**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Liikunnan tulisi kuulua myös astmaa, allergiaa tai ihotauteja sairastavien elämään. Liikunnasta saa parhaan hyödyn, kun se on säännöllistä. Löydä lajisi ja ota jo tänään askel kohti parempaa arkea.

Liikkumisen suositusten mukaan joka viikko tulisi liikkua reippaasti vähintään 2,5 tuntia. Lisäksi viikon liikunta-annoksen tulisi sisältää kaksi suurta lihasryhmiä rasittavaa harjoitetta, esimerkiksi raskaita pihatyöitä tai lihaskuntoharjoittelua.



Lähde liikkeelle!

Tässä sinulle Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Lähde liikkeelle -kortti.

Päätä itse, millaiset liikkumiset merkitset korttiin. Myös lyhytkestoiset, sykettä nostattavat liikkumiset ovat hyödyllisiä. Mitä enemmän rasteja keräät, sitä enemmän edistät hyvinvointiasi.

	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
T	A	M	M	I																											
H	E	L	M	I																											
M	A	A	L	I	S																										
H	U	H	T	I																											
T	O	U	K	O																											
K	E	S	Ä																												
H	E	I	N	Ä																											
E	L	O																													
S	Y	Y	S																												
L	O	K	A																												
M	A	R	R	A	S																										
J	O	U	L	U																											



ALLERGIA
IHO
ASTMA



Löydä oma tapasi liikkua. allergia.fi/liikunta