

# Löydä oma tapasi liikkua!

Tärkeintä on lähteä liikkeelle, yksin tai muiden kanssa!

## UKK-instituutin liikkumisen viikkosuositukset:

Reipas liikkuminen 2 tuntia 30 minuuttia.  
Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

Rasittava liikkuminen 1 tunti 15 minuuttia.  
Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



Työturvallisuus-  
keskus



Järjestäkää  
ryhmiä ja haasteita  
monipuoliseen  
liikkumiseen!