

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIIJAISHUOLLOSSA

ODL  DIAK

 Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

 Euroopan unionin
osarahoittama



Parhaat tekosyyt olla liikkumatta

Kun liikkuminen ei innosta, tekosyitä kyllä riittää!

"Huomenna taas alotan liikkumisen."

"Pitää surffata netistä liikuntavinkkejä, niin en ehdi."

"Ai hitsi, mun piti, mutta unohdin lähteä."

"Autoni kaipaa juuri nyt ulkoilutusta."

"Ettei vaan sattuis mitään."

"Eksyin kotona ulko-ovelle mennessäni!"

Mikä on sinun paras tekosyysi olla liikkumatta?
