

Montako askelta sinulle kertyy päivässä?

- Arkiset toimet; kotityöt, aamu- ja iltatoimet, kotona ja koulussa liikkuminen, autolle ja mopolle kävely, kaupassa kävely
= 2 000–5 000 askelta
- 1 km kävelyä
= 2 000 askelta
- Portaat 5 kerrosta
= 100 askelta
- 30 min. reipasta kävelyä
= 6 000 askelta

**Päivittäinen tavoite
10 000 askelta**

Jokainen askel kannattaa!

