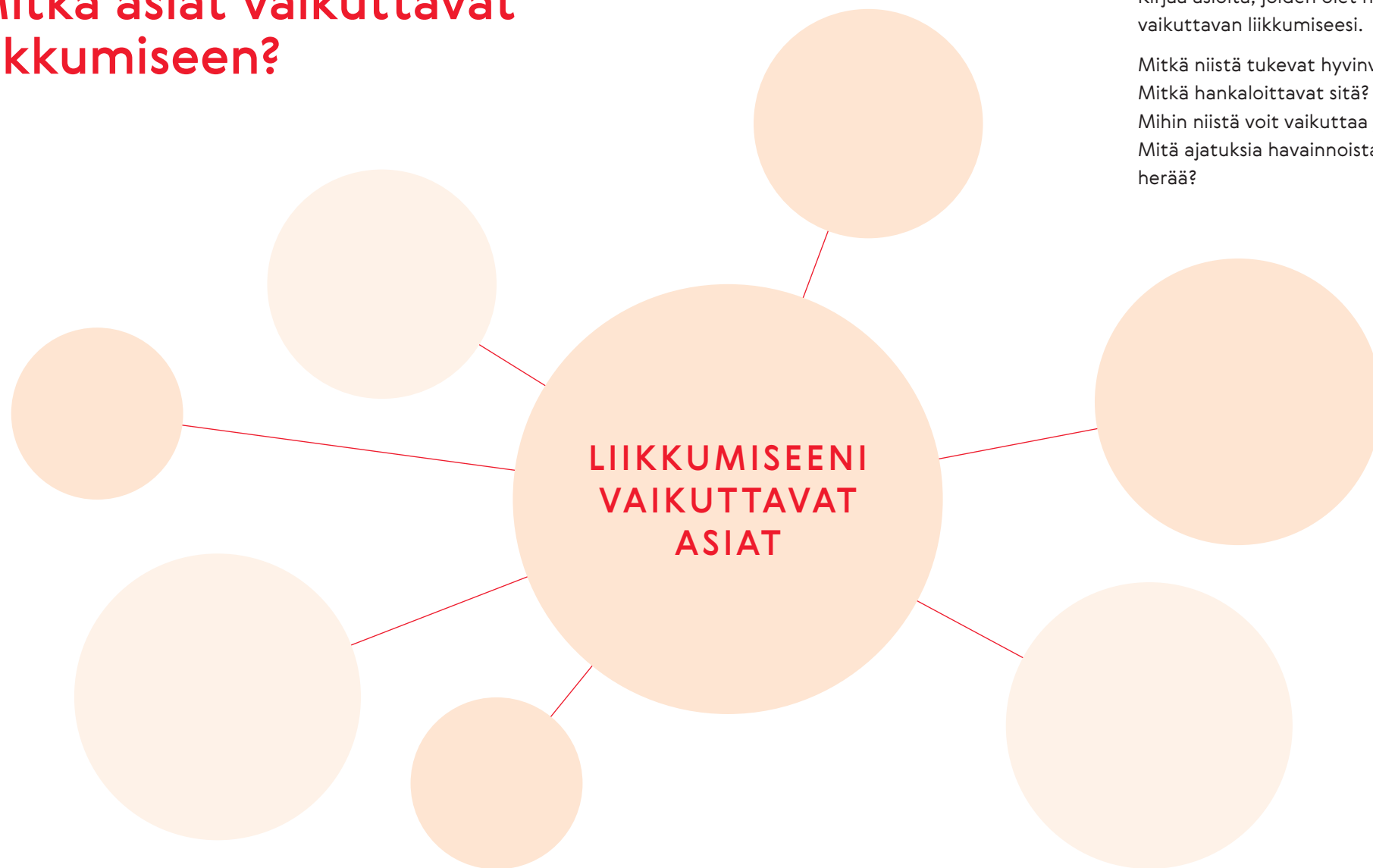


Mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen?



Kirjaa asioita, joiden olet huomannut vaikuttavan liikkumiseesi.

Mitkä niistä tukevat hyvinvointiasi?

Mitkä hankaloittavat sitä?

Mihin niistä voit vaikuttaa / mihin et?

Mitä ajatuksia havainnoistasi sinulle herää?