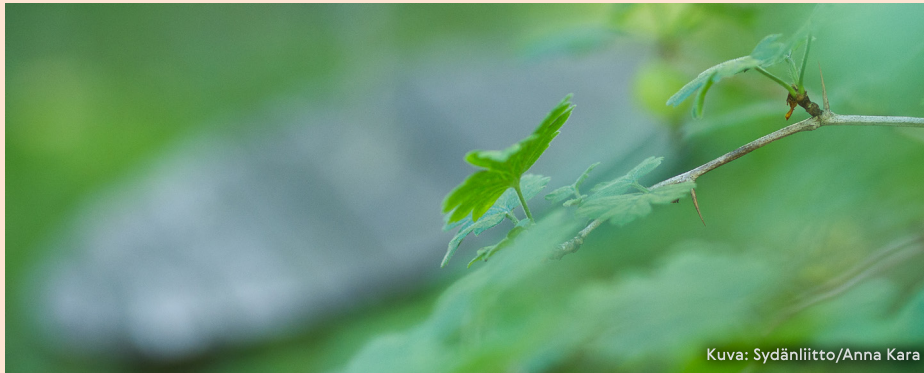


Luontoympäristöt houkuttelevat viettämään aikaa ulkona.

Luonnossa liikkuminen kohentaa sekä mielen että kehon hyvinvointia ja edistää sydänterveyttä monin tavoin. Säännöllisesti toteutettuna se vaikuttaa positiivisesti veren rasva-arvoihin, alentaa stressitasoa ja verenpainetta, laskee pulssia, tasoittaa verensokeriarvoja sekä parantaa unta. Lyhytkin happihyppely tauottaa sopivasti paikallaanoloa.



Kuva: Sydänliitto/Anna Kara

Mikä saa sinut lähtemään luontoon? Löydä ne liikuntamuodot, joista pidät.

Kirjaa passiin luontoliikuntahetkesi ja siihen kulunut aika minuuksina.

Passi on tuotettu Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen 2019-2020 -hankkeessa.

sydän
tekee hyvää



Kuva: Sydänliitto/Anna Kara

Luontoliikuntapassi

**Lähde liikkumaan luontoon,
jokainen askel merkitsee**

Nimi: _____

Puh: _____

Kirjaa luontoliikuntahetkesi
ja minuuttisi kalenteriin
(esim. KÄ30)

- HL** hyötyliikunta
- JO** jooga tai venyttely
- JU** juoksu tai hölkkä
- KA** kalastus
- KÄ** kävely
- LT** luonnon tarkkailu
- LV** lihasvoimaharjoittelu
- MA** marjastus, sienestys
- ME** melonta
- MF** mindfulness
- PI** piha- tai metsätyöt
- PK** porraskävely
- PY** pyöräily
- RE** retkeily
- SK** sauvakävely
- SU** suunnistus
- TL** talviliikunta
- UI** uinti
- UP** ulkopelit
- VJ** vesijumppa tai -juoksu
- VK** valokuvaus

Muu, mikä?

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
vko1							
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							

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							