

VIKKOKALENTERI: ELINTAVAT

	ATERIAT JA KASVIKSET	LIKKUMINEN	JAKSAMINEN
MA	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>
TI	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>
KE	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>
TO	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>
PE	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>
LA	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>
SU	<p>Aamupala </p> <p>Lounas </p> <p>Päivällinen </p> <p>Väli-/Iltapala </p>	<p>Arvioitu istumisen määrä päivän aikana: 1 Rasti = 10 min jotakin liikettä</p>	<p>Nukkuminen</p> <p>Oma vointi: </p>

OHJEET VIIKKOKALENTERIN TÄYTTÄMISEEN

Viikkokalenteri auttaa sinua hyvien elintapojen opettelussa ja ylläpitämisessä. Voit täyttää kalenteria päivittäin tai luoda siihen muun itsellesi sopivan rytmin.

Ateriat ja kasvikset:

- Merkkaa rasti niiden aterioiden kohdalle, jotka olet syönyt päivän aikana.
- Merkkaa jokaisen aterian kohdalle kasvien määrään niin monta rastia kuin olet syönyt. Yksi rasti tarkoittaa yhtä annosta (1 annos = esim. noin 1 dl salaattia, 1 dl marjoja, 1 hedelmä, 1 juures jne).

Liikkuminen:

- Arvioi, kuinka monta tuntia istut päivän aikana hereillä ollessasi.
- Laita rasti liikuntakohtaan aina kun olet liikkunut väh. 10 minuuttia joko yhtäjaksoisesti tai pienissä pätkissä. Jos sinulle tulee liikkumista päivän aikana enemmän, voit ajatella yhden rastin tarkoittavan pidempää aikaa, esim. 15 tai 30 minuuttia.

Jaksaminen:

- Nukkuminen: Voit arvioida, kuinka monta tuntia olet nukkunut, tai kirjata esimerkiksi, kuinka hyvin nukuit tai kuinka virkistävänä koit nukkumisen.
- Oma vointi: Voit arvioida hymynaamoilla, minkälaiseksi koet oman vointisi kyseisenä päivänä. Sujuiko päivä mukavasti vai lähtikö päivä liikkeelle jo aamusta alkaen ”väärällä jalalla”.