

# KOISTISEN KUNTOKORTTI

Koistisen kuntokortin avulla voit seurata elämäntapojasi kahden viikon ajan. Merkitse jokaisen päivän kohdalle ohjeistuksen mukaisesti, kuinka paljon olet liikunut/nukkunut/syönyt/istunut koneella päivän aikana. Jos et ole varma, yritä arvioida määrä suurin piirtein.

JUMPPASITKO? MERKITSE TAULUKKON KUINKA MONTA MINUUTTIA PÄIVÄN AIKANA LIIKUIT.



MA TI KE TO PE LA SU

MA TI KE TO PE LA SU

VK 1

VK 3

VK 2

VK 4

MA TI KE TO PE LA SU

MA TI KE TO PE LA SU



KUINKA MONTA KERTAA SÖIT PÄIVÄN AIKANA? MERKITSE LUKU TAULUKKON



VK 1

VK 3

VK 2

VK 4

ENTÄ NUKKUMINEN? MERKITSE TAULUKKON, MONTAKO TUNTIA YÖLLÄ NUKUIT?



MA TI KE TO PE LA SU

MA TI KE TO PE LA SU

VK 1

VK 3

VK 2

VK 4

MA TI KE TO PE LA SU

MA TI KE TO PE LA SU

FACEBOOK, INSTAGRAM. MONTAKO TUNTIA ISTUIT TIETOKONEELLA?



VK 1

VK 3

VK 2

VK 4

PÄIVÄN V-KÄYRÄ. ASTEIKOLLA 1-3. ARVIOI KUINKA KOVASTI PÄIVÄN AIKANA OTTI PÄÄHÄN.



MA TI KE TO PE LA SU

MA TI KE TO PE LA SU

VK 1

VK 3

VK 2

VK 4

MA TI KE TO PE LA SU

MA TI KE TO PE LA SU



BISSEÄ, MUISTATKO MÄÄRÄN? ENTÄ RÖÖKIÄ, MUISTATKO MÄÄRÄN?



VK 1

VK 3

VK 2

VK 4