

4 viikon haaste

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
V I I K K O 1	Istu enintään 20 min yhtäjaksoisesti	Juo paljon vettä	Taukojumppa puolen tunnin välein	Syö kasvisruokaa	Käy kävelyllä	Tee 100 vatsarutistusta	Tee porrastreeni
V I I K K O 2	Tanssi tai joogaa	Tee liikkuvuus-harjoituksia	Syö terveellistä ja ravitsemus-rikasta ruokaa	Tee pyöräilylenkki	Montako kyykyä ehdit tekemään päivässä?	Soita ystävälle	Harjaa hampaat yhdellä jalalla seisten
V I I K K O 3	Somevapaa päivä	Syö paljon marjoja ja hedelmiä	Tee niska- ja hartiaseudun liikkuvuus-harjoiteta	Mene ajoissa nukkumaan	Tee silmäjumppa-harjoite	Nauti luonnosta	Nauti kunnollisesta aamiaisesta
V I I K K O 4	Nuku vähintään 8 tuntia	Opi jotain uutta	Taukojumppa kolme kertaa päivässä	Hengitä syvään ja rentoudu	Poista karkki ja dippaa vihanneksia	Maalaa, piirrä, väritle tai soita musiikkia	Temppuile pallolla

