

# BINGO

Hyppää  
ruutuhyppelyä  
ulkona

Ryömi viiden  
pöydän alitse



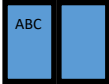
Halaa  
perheenjäsentä



Rakenna maja  
olohuoneeseen

Käy kävelyllä  
30 minuuttia

Lue  
20 minuuttia



Imuroi huoneesi

Tee 10  
vatsalihasliikettä



Pyöräile  
30 minuuttia

Lepää  
10 minuuttia  
sohvalla

Zzz...

Venyttele  
10 minuuttia



Ota tauko  
tehtävistä ja  
hyppää 10  
syväkyykkyhyppyä

Keksi oma  
haaste



Tyhjennä  
tiskikoneen

Liiku niin paljon  
että pulssi  
nousee

Tee 10  
punnerrusta



Juokse 3 kertaa  
talon ympäri

Kävele 5 kertaa  
takaperin  
huoneestasi  
keittiöön

Työskentele  
ulkona



Nouse tuolille  
10 kertaa



Keksi oma  
esterata

Hyppää yhdellä  
jalalla 20 kertaa



Anna hieronta  
perheenjäsenelle

Käy kävelyllä  
metsässä



Tee hyvä teko



MALAX  
MAALAHTI