

## UNI RAVITSEMUS LIIKUNTA

Kuva: KKI-ohjelma Juha Sorri



# LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

*Hei ikiliikkuja,  
edessäsi on elintapaohjauksen  
liikuntapäiväkirja.*

*Kirjaa liikuntasuoritusten toteutuminen  
kuukauden ajalta harjoituspäiväkirjaan.  
Merkitsethän päiväkirjaan myös päivät  
jolloin et liikkunut...*



**TÄYTÄ PÄIVÄKIRJA  
KÄÄNTÖPUOLELLA**

