ASIAKKAALLE

LIIKKUMISLÄHETE

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTANEUVONTA

MITÄ MIELTÄ OLET OMISTA LIIKUNTATOTTUMUKSISTASI?

Täytä lomakkeen yläosa.

	YLEENSÄ	JOSKUS	HARVOIN/EI KOSKAAN
1. Ulkoilen päivittäin (esim. kävely, pyöräily, pihatyöt).	○	○	○
2. Käytän mahdollisuudet arkiliikuntaan hyödyksi (esim. portaat, asiointimatkat).	○	○	○
3. Liikun viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia hieman hengästyen (esim. uinti, sauvakävely, hölkkä, jumppa).	○	○	○

4. Päiväni kuluu suurimmaksi osaksi istuen. Ei ____ Kyllä ____

5. Mitä liikuntaa harrastan? _____

6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? 4 5 6 7 8 9 10

LÄHETE LIIKUNTANEUVOJALLE

Voit saada lähetteen liikuntaneuvojalle terveydenhuollon ammattilaiselta tai voit varata itse ajan liikuntaneuvojalle.

ASIAKAS		PUH	
LIIKUNTANEUVOJA		VARATTU AIKA	
PVM			
LÄHETTEEN TARVE			
LÄHETTEEN ANTAJA, AMMATTINIMIKE JA YHTEYSTIEDOT			

HYVÄÄ OLOA LIIKUNNALLA!

PÄIJÄT-HÄMEEN LIIKUNTANEUVONTA

Päijät-Hämeen LIIKUNTA JA URHEILU

VESOTE