



Työmatkojen kulkeminen fyysisesti aktiivisesti kannattaa, koska työmatka toistuu lähes päivittäin. Lähes kolmannes henkilöautomatkoista on alle kolme kilometriä ja melkein puolet alle viisi kilometriä.

HALUATKO, ETTÄ TYÖMATKALIIKUNTA

- parantaa terveyttäsi, ehkäisee ylipainoa ja kohottaa kuntoasi
- virkistää mieltäsi ja parantaa muistia
- säästää rahaa, lyhyillä matkoilla myös aikaa
- poistaa murheet ruuhkista ja aikatauluista
- pienentää hiilijalanjälkeäsi

Korttitilaukset

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
Lutakonaukio 1, 40100 Jyväskylä
sähköposti: tilaukset@likes.fi

www.kkiohjelma.fi

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Management Oy
Kuvat: Mikko Käkelä
Paino: Grano Oy 2014



KKI-TYÖMATKALIIKKUMISKORTTI

Miten kuljet töihin?
Onnistuisiko työmatkasi
osin tai kokonaan
kävelen tai pyöräillen?
Kokeile.



Työmatkaliikkuminen

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHT.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								



Tavoitteena 30 minuuttia kävelyä tai pyöräilyä päivittäin

Merkitse minuutteina tai rastilla päivittäinen liikkumisesi kävellen tai pyöräillen. Pyri liikkumaan mahdollisimman monena päivänä lihasvoimin.

Nimi

Työpaikka

Osoite

Sähköposti

Puhelin