



- Istut vuorokaudessa vain muutaman tunnin ja enintään 1 tunnin kerrallaan. Istumismääräsi on sopiva.
- Istut vuorokaudessa enintään 8 tuntia ja enintään 2 tuntia kerrallaan. Jos istut pääosin työssäsi, muista pitää taukoja.
- Istut vuorokaudessa yli 8 tuntia ja yli 2 tuntia kerrallaan. Yhtäjaksoinen runsas istuminen heikentää terveyttäsi. Pohdi, kuinka voit vähentää tai tauottaa istumistasi.

KKI-ISTUMISKORTTI

Korttitilaukset

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma
sähköposti: tilaukset@likes.fi
www.kki.likes.fi

Ulkoasu: Kotisaari Graphic Design Studio
Kuvat: Evgen3dstudio, Studio Juha Sorri, Bjarke Strom
Paino: Kopijyvä Oy 2012




KKI-ISTUMISKORTTI

www.kki.likes.fi

Istumispäiväkirja

Kirjaa yhden arkipäivän ja yhden viikonlopun päivän istumisesi. Vertaa tuloksia takakanen suosituksiin.

	ARKIPÄIVÄ	VIIKONLOPPU
06-07		
07-08		
08-09		
09-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		
20-21		
21-22		
22-23		
23-00		
00-01		
01-02		
02-03		
03-04		
04-05		
05-06		

ARKIPÄIVÄ

yhteensä: _____ tuntia

VIIKONLOPPU

yhteensä: _____ tuntia

