



Geokätköily • Hiihto • Uinti

Sienestys • Melonta • Pihatyöt

# Lähde liikkeelle!

*Liikunta edistää terveyttä monin tavoin.*

Venyttely • Potkukelkkailu • Tanssi • Vesijuoksu • Retkeily



**ALLERGIA  
IHO  
ASTMA**

Liikunnan tulisi kuulua myös astmaa, allergiaa tai ihotauteja sairastavien elämään. Liikunnasta saa parhaan hyödyn, kun se on säännöllistä. Löydä lajisi ja ota jo tänään askel kohti parempaa arkea.

Liikkumisen suositusten mukaan joka viikko tulisi liikkua reippaasti vähintään 2,5 tuntia. Lisäksi viikon liikunta-annoksen tulisi sisältää kaksi suuria lihasryhmiä rasittavaa harjoitetta, esimerkiksi raskaita pihatyöitä tai lihaskuntoharjoittelua.



# Lähde liikkeelle!

Tässä sinulle Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Lähde liikkeelle -kortti.

Päätä itse, millaiset liikunnan merkitset korttiin. Myös lyhytkestoiset, sykettä nostattavat liikkumiset ovat hyödyllisiä. Mitä enemmän rasteja keräät, sitä enemmän edistät hyvinvointiasi.



**ALLERGIA  
IHO  
ASTMA**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
TAMMI	I																														
HELMI	I																														
MAALIS	S																														
HUHTI	I																														
TOUKO																															
KESÄ																															
HEINÄ																															
ELO																															
SYYS																															
LOKA																															
MARRAS																															
JOULU																															



*Löydä oma tapasi liikkua.* [allergia.fi/liikunta](http://allergia.fi/liikunta)