

ASIAKAS: _____

YHTEYSTIEDOT: puh _____ s-posti _____

Arvio asteikolla 0- 10

Olen tyytyväinen liikuntatottumuksiini	<u>10</u>	<u>0</u>
Olen tyytyväinen painooni	<u>10</u>	<u>0</u>
Olen tyytyväinen vireystilaani	<u>10</u>	<u>0</u>
Haluan muuttaa liikuntatottumuksiani	kyllä	ei

Merkitse kuvaavin vaihtoehto

	yleensä	joskus	harvoin/ en koskaan
● Käytän arkiliikuntaa hyväksi esim. käytän portaita	●	●	●
● Päivittäin ulkoilen esim. kävellen, pyöräillen, pihatöissä	●	●	●
● Liikun viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia			
hieman hengästyen esim. reipas kävely, hölkkä, hiihto	●	●	●
● Liikun ainakin kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen			
esim. kuntosali, jumppa, lumityöt	●	●	●

Huomioitavaa terveydentilassa?

Lähete liikuntaneuvolaan/ muuta huomioitavaa/ tiedoksi:

Alkukartoituksen tekijä

Nimi

Aika ja paikka

Liikuntaneuvola:

Liikuntakoordinaattori

Paula Lahdenniemi

paula.lahdenniemi@sastamala.fi

040 488 0208