



# Harjoitus: Liikunnan lisäämisen suunnitelma

## Psykoosin omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Suunnitelman avulla saat lisättyä liikuntaa arkeesi.

### Ohje:

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Liikunta esimerkiksi vaikuttaa myönteisesti mielialaan ja auttaa stressinhallinnassa.

Miten voisit lisätä liikuntaa omaan arkeesi?

Lue yläpuolelta vinkkejä liikunnan aloittamiseen. Mieti, mitkä keinot sopisivat omaan arkeesi.

### Esimerkki:

”Kävelen portaita hissin käyttämisen sijaan” tai ”Teen ostosreissut kävellen”.

---

## Suunnitelmani liikunnan lisäämiselle:

Tavoitteen arvioinnin ajankohta: \_\_\_\_\_