

Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Joulukuu 2025

Liikuntasuhde voi liikuttaa tai pysäyttää - tunnetko omasi?

Meillä jokaisella on oma liikuntahistoriamme jonka kautta olemme päätyneet nykyisiin liikuntatottumuksiimme tai tapaamme olla liikkumatta. Aiemmat liikuntakokemuksemme ovat taustalla vaikuttamassa siihen, millainen suhteemme liikuntaan on tänä päivänä sekä millaisia tunteita, ajatuksia ja uskomuksia liikuntaan ja sen harrastamiseen liitämme.

Jokainen meistä tuntee liikunnan hyödyt terveydelle ja hyvinvoinnille, mutta siitä huolimatta voimme kompastella äärimmäisen aloittamisen vaikeuden kanssa.

Oletko koskaan pysähtynyt pohtimaan, millaisena liikkujana sinä todellisuudessa näet itsesi, millaisia merkityksiä annat liikunnalle ja mistä nuo merkitykset oikeastaan kumpuavat?

Oman liikuntasuhteen tarkastelu auttaa sinua tilanteissa, joissa joudut tai haluat etsiä liikkumiseesi uutta suuntaa.

Pysyvämmät asenteet ja tavat liikuntaa kohtaan syntyvät myönteisistä merkityksistä, positiivisista kokemuksista sekä tilaisuuksista liikkua ja olla aktiivinen. Olemme yksilöitä – siispä meille sopiva ja mieluinen liikkumisen tapakin on yksilöllinen.

Millaisia liikuntaan liittyviä muistoja, tapahtumia tai käännekohtia tunnistat elämäsi varrelta?

Millainen suhteesi liikuntaan on tänä päivänä?

Mitkä asiat, tapahtumat tai henkilöt ovat vaikuttaneet käsityksiisi ja mieltymyksiisi liikuntaa kohtaan?

Resepti - jouluinen tuorepuuro

2 annosta

- 1,5 dl kaurahiutaleita
- 1,5 dl maitoa tai kasvipohjaista juomaa
- 1 dl maustamatonta jogurttia tai kasvipohjaista jugurttia
- 1 keskikokoinen omena raastettuna
- 1 tl chian siemeniä
- ½ tl kanelia
- ½ tl kardemummaa
- 1 tl hunajaa tai vaahterasiirappia

Sekoita ainekset kulhossa ja lisää joukkoon raastettu omena. Anna tekeytyä jääkaapissa yön yli (tai vähintään muutama tunti).

Koristele granaattiomenan siemenillä, kuivatuilla omenalohkoilla ja pähkinöillä jouluiseen tyyliin. Sopii nautittavaksi niin aamu-, ilta- kuin välipalana!



Raikas ja mausteinen tuorepuuro, jossa omenan makeus ja jouluiset mausteet tuovat ihanan sesongin tunnelman.



Charlotte Rautio

Liikuntainnostaja

040 5878 199

charlotte.rautio@kronoby.fi

Liity uutiskirjeen tilaajaksi:
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>



KRONOBY KOMMUN
KRUUNUPYYN KUNTA