

# JÄRKEVÄSTI LIIKKEELLÄ



## TERVEYTTÄ YLLÄPITÄVÄÄ ARKILIIKUNTAA!

### Kävellen ja pyöräillen:

Kunto kasvaa ja mieli virkistyy.

Pääset lyhyillä matkoilla usein myös nopeimmin perille.

Käytät omaa lihasvoimaa ja säästät luonnonvaroja.

Löytykö työpaikaltasi toimistopyöriä, suihkutilat ja kunnollinen pyöräparkki? Hyödynnä mahdollisuudet terveellisempiin työmatkoihin.

## SUJUVUUTTA ARKEEN!

### Joukkoliikennettä käyttämällä:

Voit virkistyä kävellessäsi pysäkillä ja rentoutua kyydin aikana.

Vältät stressiä, etenkin ruuhka-aikoina.

Saat valmiiksi lämpimän kyydin.

## ARVOKASTA VAPAA-AIKAA!

### Etätöissä ja etäpalavereilla:

Säästät työmatkoihin kuluvaa aikaa, jonka voit hyödyntää vaikkapa ulkoilemalla.

Säästät rahaa ja luontoa, jos lentomatkan sijaan osallistut videopalaveriin tai etäseminaariin.

Voit keskittyä paremmin, työskennellä tehokkaammin ja rytmittää päivän omien tarpeidesi mukaan.