



# Miljoonan askeleen haaste



Lisätietoa tavoitteista ja lähtömittauksista saat sivuiltamme  
[www.meijanpolku.fi/miljoonan-askleen-haaste](http://www.meijanpolku.fi/miljoonan-askleen-haaste)

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
Testiviikko								

Kerää testiviikolla päivittäiset askeleesi, ja valitse tavoitteesi niiden mukaan.

Lähtömittaukset	Paino	BMI	Vyötärön ympäryys		
-----------------	-------	-----	-------------------	--	--

Tee itsellesi merkitykselliset mittaukset ennen kävelyhaastetta ja sen jälkeen. Näin voit seurata mahdollisia muutoksia kävelyhaasteen aikana.

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, kuukausi 1:

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, kuukausi 2:

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, kuukausi 3:

Kolmen kuukauden askeleet yhteensä:

Päätömittaukset	Paino	BMI	Vyötärön ympäryys:		
-----------------	-------	-----	--------------------	--	--