



300 potenssiin 2

300 potenssiin 2 -haasteessa yhdistetään luonnon ja aktiivisen liikkumisen hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Haasteessa tavoitteena on liikkua aktiivisesti luontoympäristöissä vähintään 300 minuuttia, eli 5 tuntia, viikossa.

Liikkumistavalla ei ole väliä, vaan kaikki käy. Voit kävellä, hiihtää, luistella, pyöräillä, juosta, kuntoilla, soutaa, meloa tai vaikkapa pelata erilaisia joukkuepelejä. Pääasia on, että tämä liikkuminen tapahtuu luontoympäristöissä tai niiden välittömässä läheisyydessä.

www.meijanpolku.fi/vuosikello-300-potenssiin-2

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

Luontoympäristöissä vietetty aika, kuukausi 1:

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

Luontoympäristöissä vietetty aika, kuukausi 2:

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

Luontoympäristöissä vietetty aika, kuukausi 3:

300 potenssiin 2 -haasteessa tavoitteena on liikkua luontoympäristöissä kolmen kuukauden ajan. Tämä aika on tutkimuksissa havaittu riittäväksi uusien positiivisten tottumusten muodostumiseksi ja muuttumiseksi osaksi hyvinvointia lisäävää arkea.