

(TREPI)KÖNNINÄDAL

LIIKUMISAASTA 2023

kasutan kogu päeva lifti asemel treppe

teen kõnnikoosoleku

teen kontoris iga päev vähemalt 2023 sammu

teen kõik telefonikõned liikudes

kolleegiga suhtlemiseks kõnnin tema juurde

läbin võimalikult palju trepiastmeid kodust töökohani

kõnnin tööle/koju jõudmiseks vähemalt 10 minutit

ühendan lõunapausi jalutuskäiguga, loendan mitut koera näen

iga e-kirja saatmise järel teen 50 sammu, kasvõi kohapeal

