

IDEID AKTIIVSEKS TÖÖPÄEVAKS

TERVE
EESTI
EEST!

Kasutan kogu
päeva **lifti**
asemel treppe

Teen
kõnnikoosoleku

Teen **kontoris**
iga päev
vähemalt
2024 sammu

Teen kõik
telefonikõned
liikudes

Kolleegiga
suhtlemiseks
kõnnin tema
juurde

Läbin
võimalikult palju
trepiaastmeid
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