

Ilmastotreenillä tulevaisuuden kuntoon!



Haluaisitko saada oman ilmastotreeniohjelmasi?

Täytä alla oleva lomake niin Ilmastokadun valmentajat laativat sinulle henkilökohtaisen treeniohjelman.

RUOKA

1. Saan tarvittavat proteiinit

- pavuista ja täysjyväviljasta
- pihvistä
- molemmista

2. Valitsen lautaselleni mieluiten

- perunaa
- riisiä
- pastaa

3. Jämäruokani

- käytän uuteen annokseen
- lentää roskiin
- yritän hyödyntää, mutta harmillisesti välillä pääsee homehtumaan

ENERGIA

4. Suihkuni on

- virkistävän viileä pikasuihku
- lämmin ja verkkainen
- kuuma ja keskiverto/-pitkä

5. Makuuhuoneessani lämmitää

- peitto (19°C)
- patteri (24°C)
- perhe (21°C)

6. Lamppuni sytyttää

- uusiutuva energia
- fossiiliset polttoaineet
- ei hajuakaan

LIKKUMINEN

7. Piipahdan lähikaupassa

- lihasvoimin
- henkilöautolla
- julkisella liikenteellä

8. Valitsen mieluummin

- laadukasta lähimatkailua TAI: kouruttavan kotimaan kohteen
- kiehtovan kaukokohteen
- elämyksiä Euroopan sydämessä

KULUTTAMINEN

9. Vaatteeni pitää kestää

- 15 vuotta
- 5 pesua
- 5 vuotta