

Liikunta elämäntavaksi **RUTIINIKALENTERI**

66 päivää voi muuttaa elämäsi.

Keskimäärin kestää noin 66 päivää, ennen kuin uudesta tavasta tulee automaattinen osa arkea. Tämä tarkoittaa siirtymää tietoisesta ponnistelusta tiedostamattomaan rutiiniin.

LALLY, P., VAN JAARSVELD, C. H. M., POTTS, H. W. W., & WARDLE, J. (2010).
HOW ARE HABITS FORMED: MODELLING HABIT FORMATION IN THE REAL WORLD

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Miten 66 päivää uuden tavan parissa sujui?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66

Miten 66 päivää uuden tavan parissa sujui?



Lisää vain **liike.**