

Hissitöntä huhtikuuta!

Nyt kaikki portaisiin!

Joka askeleella portaissa nostat **lihaskuntoa** ja poltat **kaloreita**, myös laskeutuessasi. Rappusia on mukavasti aina saatavilla ja se on hyötyliikuntaa parhaimmillaan – tutkitusti **aivosikin siitä tykkäävät**. Rappusten käyttäminen vastaa teholtaan hölkkää, mutta ei rasita samalla tavalla niveliä. Portaita nousemalla vahvistat reisilihaksia mikä omalta osaltaan myös suojaa niveliä.



Kiinnostavaa porraskävelyä

Tunti portaiden nousua polttaa noin **500 kaloria**

15 min porraskävelyä vastaa noin **45 min kävelyä**

Eiffel-torni n. 1600 porrasta

Halti 6 640 porrasta*

Mont Blanc 24 050 porrasta*

Everest 42 240 porrasta*

* meren tasolta 20 cm portailla laskettuna

Osallistu ja haasta kaverikin mukaan!

Osoitteessa **hissitonhuhtikuu.fi** voit ilmoittaa osallistumisesi ja haastaa kaverin tai työyhteisön mukaan kuntobuustaukseen.

#hissitonhuhtikuu

Minkälaiset portaat sinä nouset? Jaa kuva sosiaaliseen mediaan hashtagilla #hissitonhuhtikuu. Kuvat näkyvät koosteena osoitteessa hissitonhuhtikuu.fi.



niilo.niemikoti.fi

Niemikoti
Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmä

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

**YHTEIS
KUNNALLINEN
YRITYS**
Vastuuna yhteinen hyvä!

Niemikotisäätiö on myönnetty Ekokompassi-sertifikaatti osoitukseksi määrätietoista työtä ympäristön hyväksi. Ekokompassi on Helsingin seudun ympäristöpalvelujen hallinnoima ympäristöjärjestelmä.

E K O
K O M P A S S I

Suomalaisen Työn Liitto on myöntänyt Niemikotisäätiölle Yhteiskunnallinen yritys -merkin. Niemikotisäätiö tuottaa yhteiskunnallista hyvää harjoittamalla vastuullisesti voittoa tavoittelematonta pitkäjänteistä mielenterveysuutta.

