



Antti Apunen

21 vuotta

Lappeenranta

Amk-opiskelija

"Miten kerkiää lähtemään harrastamaan arjessa?"

Usein käytetyt sovellukset



Antti ei kaipaa sen kummempaa yhteisöllisyyttä liikunnassa. Antti harrastaa toisinaan välineetöntä taukojumppaa jos huomaa istuneensa pitkään paikallaan. Antti kaipaisi tukea etenkin ravitsemuksellisiin asioihin. Hetkellisesti Antti saattaa innostua liikkumaan jos hänellä on ollut onnistunut liikuntakokemus tai jos hän on ottanut fyysistä aktiivisuutta tukevan pelin käyttöön.



Tavoitteet

Pysyvän motivaation löytäminen liikkumiseen

Monipuolisempi ruokavalio

Aamupainotteisempi arki



Haasteet

Täysi kalenteri

Tietoa liikuntapaikoista- ja tapahtumista on huonosti saatavilla

Ei kehtaa pyytää apua liikkumiseen

