



Miljoonan askeleen kirjahaaste

Miljoonan askeleen kirjahaasteessa lähemme keräämään hyvinvointia kävellen ja hyviä kirjoja kuunnellen. Haaste on jaettu neljän viikon jaksoihin. Kävelymääristä riippuen miljoona askelta kertyy noin 8–16 viikossa.

	ma	ti	ke	to	pe	la	su	Yhteensä
VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, viikot 1–4:

VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, viikot 5–8:

VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, viikot 9–12:

VKO 1.								
VKO 2.								
VKO 3.								
VKO 4.								

Askeleet yhteensä, viikot 13–16:

Matkalla kuunnellut kirjat:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____