

UIMARIN PÄIVÄKIRJA

SEIJA IRMELI KAISTO

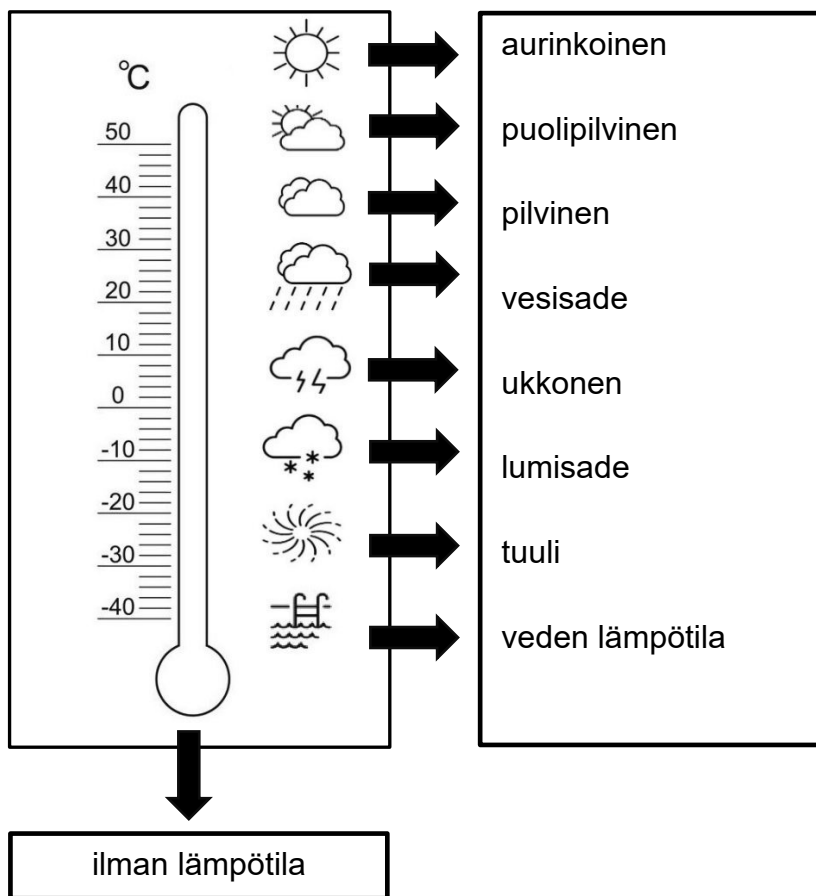
UIMARIN PÄIVÄKIRJA

SEIJA IRMELI KAISTO

koruni.seijaimeli@gmail.com

Päiväkirjassa on kahdelle vuodelle viikkokalenterit ja voit aloittaa täyttämisen välittömästi.

Symbolit:



© 2024 Seija Irmeli Kaisto
Kustantaja: BoD - Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa
ISBN: 978–952–80–7298–0

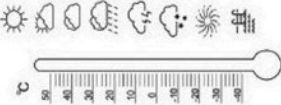
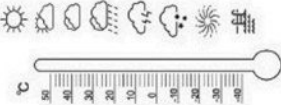
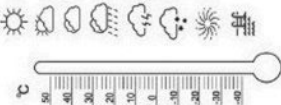
ESIKIRJOITUS

Kesä- ja talviuinti tarjoavat monia terveydellisiä etuja. Uinti on erinomainen tapa parantaa kestävyyttä, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Uinnissa voi myös vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa. Lisäksi se auttaa polttamaan kaloreita ja voi olla hyvä tapa rentoutua ja vähentää stressiä.

Kesä- ja talviuinti auttavat myös kovettamaan kehoa ja parantamaan vastustuskykyä. Kylmässä vedessä uiminen voi auttaa vahvistamaan immuunijärjestelmää ja lisäämään kehon kykyä sietää kylmää.

Uiminen tarjoaa mahdollisuuden nauttia luonnosta ja rentoutua vedessä. Se voi olla myös sosiaalinen aktiviteetti, jota voi harrastaa ystävien tai perheen kanssa.

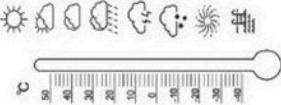
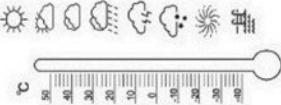
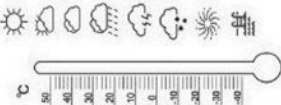
Viikkosuunnitelma

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
						

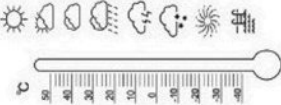
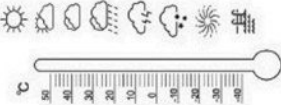
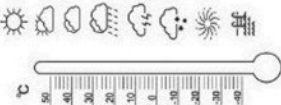
Viikkosuunnitelma

[illegible]

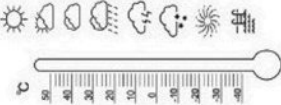
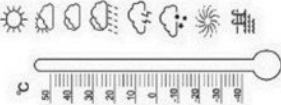
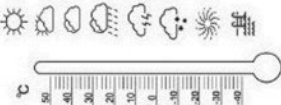
Viikkosuunnitelma

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
						

Viikkosuunnitelma

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
						

Viikkosuunnitelma

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
						

A scenic winter beach with snow-covered rocks and a blue sky. The foreground is filled with numerous dark, rounded rocks partially covered in a layer of white snow. The background shows a sandy beach leading to the ocean under a clear blue sky with some light clouds. Tall pine trees are visible on the right side of the frame.

Kesä- ja talviuinti tarjoavat monia terveydellisiä etuja. Uinti on erinomainen tapa parantaa kestävyyttä, lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta. Uinnissa voi myös vahvistaa sydäntä ja parantaa verenkiertoa. Lisäksi se auttaa polttamaan kaloreita ja voi olla hyvä tapa rentoutua ja vähentää stressiä.

Kesä- ja talviuinti auttavat myös kovettamaan kehoa ja parantamaan vastustuskykyä. Kylmässä vedessä uiminen voi auttaa vahvistamaan immuunijärjestelmää ja lisäämään kehon kykyä sietää kylmää.

Uiminen tarjoaa mahdollisuuden nauttia luonnosta ja rentoutua vedessä. Se voi olla myös sosiaalinen aktiviteetti, jota voi harrastaa ystävien tai perheen kanssa.

Uimarin päiväkirja tarjoaa mahdollisuuden kahden vuoden merkintöihin.

