

## Kasarin FIT –indeksin laskeminen

FIT-indeksi (Frequency, Intensity, Time) lasketaan kertomalla ympyröityjen pistemäärien luvut keskenään. Minimi pistemäärä on 0 ja maksimi pistemäärä on 100.

<b>Pistemäärä</b>	<b>Tulkinta</b>
0-12	Uskallatko unohtaa liikunnan, vaikka se tuottaisi monia positiivisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja jaksamiseen.
13-36	Suunta on hyvä, liikunta on aina parempi kuin liikkumattomuus. Mistä osiosta sait vähiten pisteitä? Voisitko pienellä liikunnan määrän, -useuden tai -tehon tarkistuksella saada lisättyä liikunnan positiivisia vaikutuksia.
37-63	Hyvä! Monet liikunnan terveyshyödyt, jaksaminen, mieliala ja hyvä olo suurenevät, kun liikunnan määrä kasvaa
64-	Erittäin hyvä! Nautinnollisia ja virkistäviä liikuntatuokioita