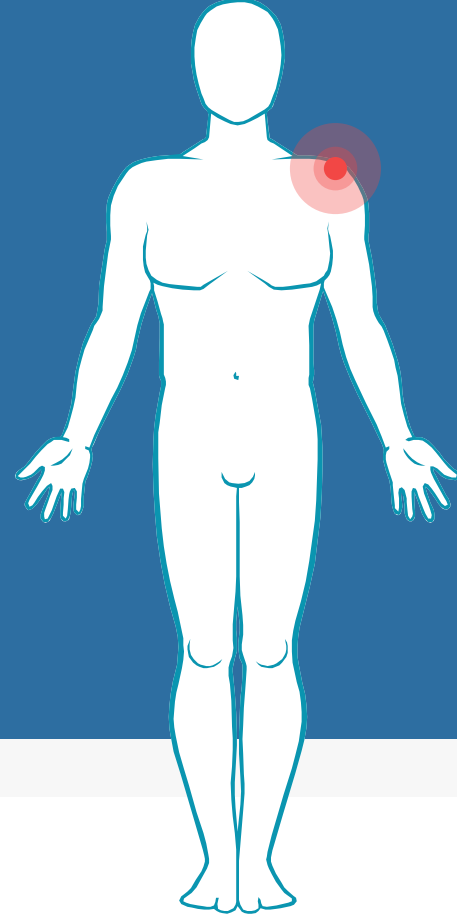


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Liikunnan hyödyt



Liikunnan hyödyt

- Vähentää stressiä
- Vahvistaa luita
- Rentouttaa
- Painonhallinta
- Parantaa sydänterveyttä!



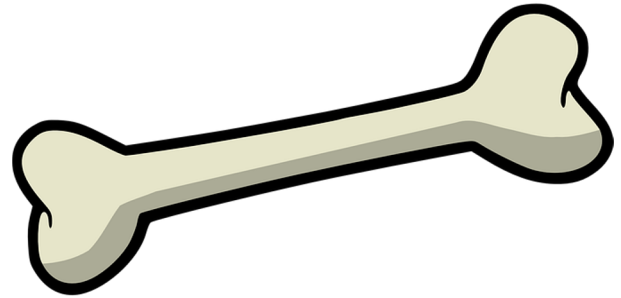
1. Vähentää stressiä

- Kun keskityt liikkuamiseen, voit unohtaa kaikki mahdolliset muut huolet
- Liikunta on hyvä tapa paeta töiden ja muiden sitoumusten aiheuttamaa stressiä ja sulkea nämä kaikki pois mielestä harjoittelun ajaksi



2. Vahvistaa luita

- Säännöllinen liikunta vahvistaa luita ja lihaksia.
- Säännöllinen liikunta auttaa ehkäisemään ongelmia kuten osteoporoosia.



3. Rentouttaa

- Liikkuessamme, kehossamme erittyy endorfiinia, joka luonnostaan kohottaa mielialaamme
- Endorfiinilla on rooli aivojen palkitsemisjärjestelmässä
- Nämä ‘mielihyvän’ kemikaalit vapautuvat liikuttaessa ja auttavat rentoutumaan



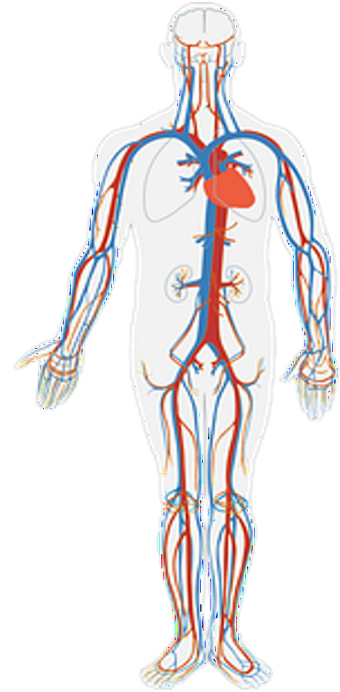
4. Painonhallinta

- Liikunta on välttämätön osa painonhallinnassa
- Vaikka liikunta tukee laihduttamista, se myös auttaa pysymään ihannepainossa.



5. Parantaa sydänterveyttä

- Sydän on lihas ja sitä tulee harjoittaa kuten kaikkia muitakin lihaksia – liikunta auttaa tähän!
- Säännöllinen liikunta voi estää sydänongelmia alentamalla kolesterolia.
- Liikunta säätelee veren virtausta
- Se voi myös lisätä lihasten hapenottokykyä





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095