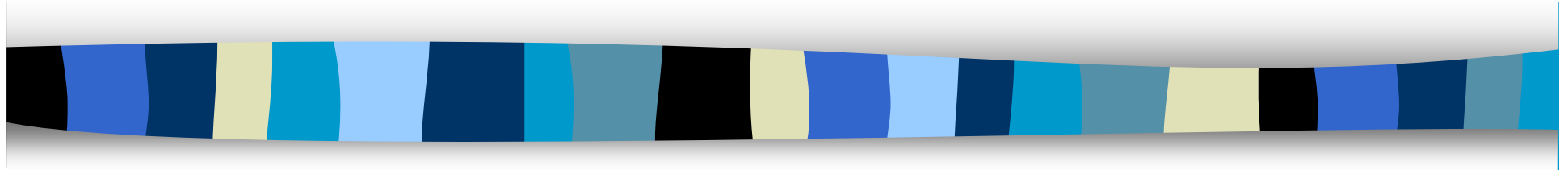
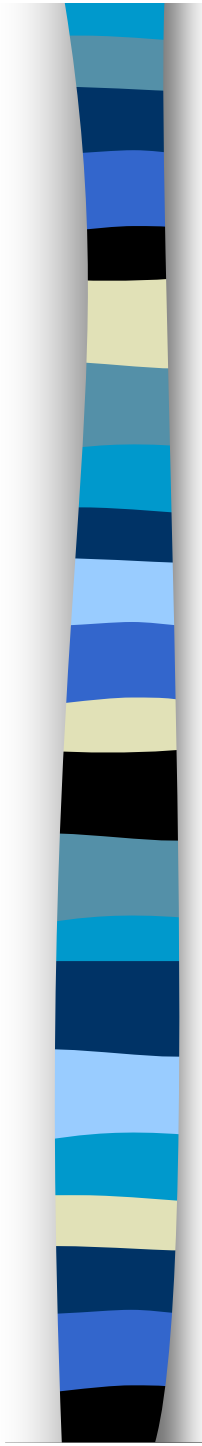


Työhyvinvointia terveyttä
edistämällä:



Fyysisen kunnon ylläpito



“Jos sinulla ei ole aikaa kuntoiluun,
täytyy sinun ennemmin tai myöhemmin
varata aikaa sairastamiseen.”

E. Stanley

- Hyötyliikunta
- Terveysliikunta
- Kuntoliikunta



LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSIA

- Luusto ja lihakset ↑
- Nivelten toiminta ja kehon hallinta ↑
- Sydän- ja verisuonisairauksien riski ↓
- II-tyypin diabeteksen riski ↓
- Vastustuskyky ↑
- Mieliala ja vireystila ↑
- Sosiaaliset kontaktit ↑
- Painonhallinta helpottuu



LIIKUNTA TÄRKEÄÄ SYDÄMELLE

- Muista, että myös sydän on lihas!
- Harrasta riittävän rasittavaa liikuntaa
 - hengästyminen ja sykkeen nousu ovat merkkejä sydämen "työskentelystä"



LIIKUNTATOTTUMUKSEN ALOITTAMINEN

- Mieti miksi on hyödyllistä pitää huolta omasta kunnosta ja jaksamisesta
- Laadi itsellesi lukujärjestys tai harjoitusohjelma
- Kestä epämukavuutta:
 - Alku on vaikeaa, koska joutuu menemään oman "mukavuusalueen" ulkopuolelle. Säännölliset vierailut epämukavuusalueella laajentavat omaa mukavuusaluetta, ja vähitellen uusi tottumus mahtuukin sen sisäpuolelle.
- Muista, että tehokkain tapa ladata mielen akkuja on sopiva fyysinen rasitus!



KAIKKI KUNTOON

- Paranna kestävyyttä
- Nosta lihaskuntoa
- Lisää liikkuvuutta

- Muista riittävä lepo!