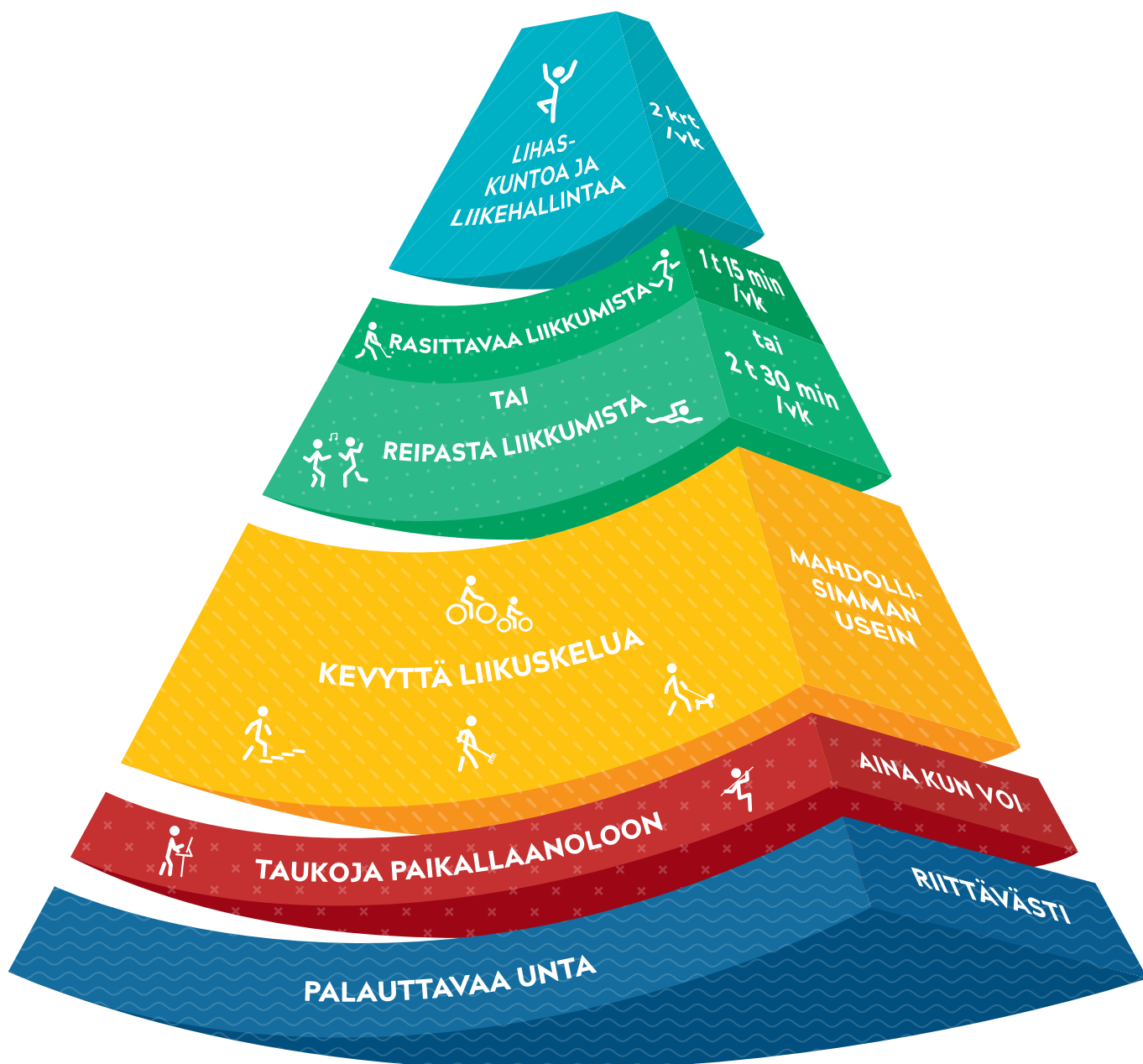


LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



ARKI TARJOAA MONIA MAHDOLLISUUKSIA LIKKUMISEEN

**Kevyttä
liikuskelua
mahdollisim-
man usein**

Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhet. Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy.

**Taukoja paikallaan-
oloon aina kun voi**

Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormitumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia.

**Palauttavaa
unta
riittävästi**

Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan



MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Muutamana minuutina pätkät kerrallaan riittävät.

**Reipasta
liikkumista
terveydeksi
TAI**

**Rasittavaa
liikkumista
kunnan vuoksi**

**LISÄKSI
lihaskuntoa ja
liikehallintaa
toiminta-
kyvyn tueksi**

Kaikki sydämesi sykettä
nopeuttava liikkuminen kelpaa.
Ainakin 2 t 30 min viikossa

Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä
ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
Ainakin 1 t 15 min viikossa

Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta
tasapainoa tavallista enemmän. Valitse
oma tapasi: porraskävely, raskaat pihatyöt,
ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit.
Ainakin 2 krt viikossa

> Liikkuminen on reipasta,
jos pystyt puhumaan
hengästymisestä huolimatta.

> Liikkuminen on rasittavaa,
jos puhuminen on hankalaa
hengästymisen takia.

#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus



LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

Mielialasi kohenee.
Ajatuksesi terävöityvät.
Stressin tunteesi kevenee.
Nukut paremmin.

LIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyyppin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelin-sairauksia ja joitakin syöpätauteja.

Liiku omalla tavallasi. Joka päivä.