

Miksi runsasta istumista on hyvä vähentää?

Runsaan istumisen haittoja

- Tuki- ja liikuntaelimestö
- Ylipaino
- Unihäiriöt
- Sydänterveys
- Sokeriaineenvaihdunta

Ylös noustessa

- virkistyn
- verenkierto vilkastuu
- aineenvaihdunta vilkastuu
- nivelet vetristyvät
- lihakset aktivoituvat
- energiaa kuluu

Säännöllisen vapaa-ajanliikunnan lisäksi tarvitaan runsaan istumisen vähentämistä terveyshaittojen vähentämiseksi.

