

# Mitä hyötyä saat liikunnasta?

- Vauhdikkaan vapaa-ajan
- Kavereita
- Energiaa
- Hauskuutta
- Unta
- Helpoutta työhön
- Hyvän työkyvyn
- Ammatissa jaksamista
- Vähemmän saasteita
- Pienemmän bensalaskun
- Raitista ilmaa
- Painonhallintaa
- Hyvän kunnon
- Itseluottamusta
- Vahvan sydämen
- Kiinteyttä
- Kovat luut
- Vähemmän masennusta
- Hyvät työasennot
- Muuta, mitä?

**”Ammattilainen huolehtii myös itsestään”**

