

Liikunnan positiiviset vaikutukset

Nopeasti havaittavat vaikutukset

LISÄÄ NIVELTEN
LIKKUVUUTTA

EHKÄISEE NISKA-
JA SELKÄVAIVOJA
JA JALKOJEN
TURVOTUSTA

PARANTAA
RYHTIÄ

PARANTAA
KEHON-
TUNTEMUSTA

PIRISTÄÄ JA
RENTOUTTAA

AUTTAA
NUKKUMAAN
HYVIN

LISÄÄ LIHASTEN
JOUSTAVUUTTA

VÄHENTÄÄ
UMMETUSTA

VAHVISTAA
LUITA JA LIHAKSIA

NOSTAA HENGITYS-
JA VERENKIERTO-
ELIMISTÖN
KUNTOA

ANTAA VOIMIA
ARKEEN

HUOLEHTII KEHON
TOIMINTAKYVYSTÄ

Pitkän tähtäimen vaikutukset

ALENTAA
KOHONNUTTA
VERENPAINETTA

VAIKUTTAA
MYÖNTEISESTI
VEREN RASVOIHIN

VÄHENTÄÄ KEHON
YLIMÄÄRÄISTÄ
RASVAA

VÄHENTÄÄ
MASENNUKSEN
RISKIÄ

AUTTAA PAINON-
HALLINNASSA

VAIKUTTAA
MYÖNTEISESTI
TYYPIN 2
DIABETEKSEEN
KEHITTYMISEEN

PARANTAA LIEVÄN
JA KOHTALAISEN
MASENNUKSEN JA
AHDISTUNEISUUDEN
OIREITA

VÄHENTÄÄ
SEPELVALTIMO-
TAUDIN RISKIÄ

**Liikunta
kannattaa!**