SIIVET- hyvinvointityövalmennus
3. Innostu liikunnasta

raisio Kaarina Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto Sateenkaari Koto – Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Innostu liikunnasta

SIIVET

Sateenkaari Koto
– Arki täynnä pieniä ihmeitä –

Kaarina

raisio

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Sisältö

- Liikunnan vaikutus elimistöön ja hyvinvointiin
- Aikuisten liikuntasuosituksiin tutustuminen
- Katsotaan maailmaa ympärillämme

Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Säännöllinen liikunta ehkäisee myös sairauksia.

Liikkuminen voi saada sinut heti voimaan paremmin. Mielialasi kohenee, ajatukset terävöityvät, stressin tunne kevenee ja nukut paremmin.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja jopa joitakin syöpätauteja.

Aikuisten liikuntasuositukset

Aikuisten liikkumiselle on yleisiä suosituksia.
Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät!

- Reipasta liikuntaa 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
- Rasittavaa liikuntaa 1 tunti 15 minuuttia viikossa
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
- Taukoja paikallaan oloon aina kun voi
- Palauttavaa unta riittävästi

Katsotaan maailmaa ympärillämme

- Lähde liikkumaan lähialueellesi. Ota mukaan kännykkä ja katso maailmaa ympärilläsi uudenlaisin silmin. Katso, mitä kaunista näet ympärilläsi. Ota kuva kauniista asioista
- Mieti, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja mitkä asiat ovat hyvin.
- Pohdi mistä sinä saat voimaa arkeen. Laita valokuvat esille, jotta näkisit ne usein.

Sateenkaari Koto ry

SIIVET - Maahan muuttaneet naiset kohti työelämää sosiaalista osallisuutta vahvistamalla

instagram.com/sateenkaarikoto

facebook.com/sateenkaarikoto

twitter.com/Sateenkaarikoto

sateenkaarikoto.fi
siivethanke.blogspot.com