

# “OLETKO SINÄKIN KASVANUT KIINNI PENKKIIN?”



Nouse minuutiksi tai  
kahdeksi seisomaan joka tunti.  
Sen avulla ehkäiset istumisen  
aiheuttamia haittoja  
– kokeile jo tänään!

Seisominen virkistää, parantaa kehon ja aivojen verenkiertoa  
sekä nostaa energiankulutusta. Tee itsellesi hyvää ja kokeile tätä:  
istu vähemmän, seiso enemmän!

[yths.fi/pylly\\_ylos](https://yths.fi/pylly_ylos) • [intranet.utu.fi/pylly-ylos](https://intranet.utu.fi/pylly-ylos)



Turun yliopisto  
University of Turku



Y · T · H · S  
YLIOPPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

**PYLLY YLÖS!**  
ISTU VÄHEMMÄN, VOIT PAREMMIN.



PYLLY YLÖS!