



# Säännöllinen liikunta antaa voimia arkeen

## Säännöllinen liikunta

- A. Lisää fyysistä ja psyykkistä jaksamista
- B. Antaa voimia arkeen
- C. Parantaa ryhtiä ja kuntoa
- D. Kohentaa mielialaa ja rentouttaa
- E. Tuo paremman unen
- F. Parantaa kehontuntemusta
- G. Vähentää kehon ylimääräisen rasvan määrää
- H. Ehkäisee sepelvaltimotautia ja aivohalvausta
- I. Ehkäisee osteoporoosia ja parantaa luuntiheyttä
- J. Vähentää ummetusta
- K. Hidastaa toimintakyvyn heikkenemistä
- L. Parantaa lievän ja kohtalaisen masennuksen ja ahdistuneisuuden oireita