

TESSI - TYÖHYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SIIJAISHUOLLOSSA



DIAK



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Lisätietoa liikumisen
hyödyistä löydät
seuraavasta videosta!



Liikkumisen terveyshyödyt

Aivoterveys

- Parantaa vireystilaa ja keskittymiskykyä
- Tukee aivojen hyvinvointia
- Ennaltaehkäisee muistisairauksia

Mielenhyvinvointi

- Edistää psyykkistä hyvinvointia
- Lisää stressinsietokykyä

Fyysinen hyvinvointi

- Parantaa kestävyyskuntoa
- Lisää lihasvoimaa
- Vahvistaa luita
- Edistää tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä

Uni ja palautuminen

- Parantaa unen kestoa ja laatua
- Lisää syvän unen määrää
- Edistää palautumista

Vastustuskyky

- Auttaa pysymään terveenä
- Vahvistaa kehon puolustuskykyä

Sydänterveys ja aineenvaihdunta

- Vähentää sydänsairauksien riskiä
- Ehkäisee tyypin 2 diabetesta
- Ennaltaehkäisee metabolista oireyhtymää
- Laskee korkeaa verenpainetta
- Parantaa kolesteroliarvoja