

LUOKKU 15:

ARKILIIKUNTA

Arkiliikunnasta terveyttä!

Puoli tuntia reipasta arkiliikuntaa päivittäin, esimerkiksi 4–5 kilometrin työmatkan pyöräily tai kävely, parantaa kestävyyskuntoa ja auttaa painonhallinnassa



**Säännöllistä ja pitkäaikaista
arkiliikuntaa eli pyöräilyä ja kävelyä
harrastavilla ihmisillä on havaittu
monia terveyshyötyjä liikunnasta:**

- . sepelvaltimosairauksien
kehittymisen vaara alenee 50
prosentilla**
- . tyypin 2 diabeteksen kehittymisen
vaara laskee 50 prosentilla**
- . ylipainaisuuden vaara laskee 50
prosentilla**
- . korkean verenpaineen kehittymisen
vaara laskee 30 prosentilla**
- . sydän- ja verisuonisairauksien vaara
pienenee**
- . osteoporoosin kehittyminen
hidastuu**
- . masennus- ja ahdistusoireet
helpottuvat.**

LÄHDE: UKK-INSTITUUTTI