

FYYSINEN AKTIIVISUUS ERI IKÄKAUSINA

Ei ole koskaan liian myöhäistä aloittaa

Vaikka liikunta olisi terveyden kannalta hyödyllisintä aloittaa jo varhaislapsuudessa, se ei tarkoita, etteikö olisi syytä alkaa huolehtimaan kunnostaa vielä keski-ikäisenä. Aloita pienistä asioista ja valitse harjoitukset ikäsi ja terveydentilasi mukaan..



Liikunta saa sinut terveemmäksi

Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen voi estää monia sairauksia (kuten sydänsairauksia, diabetesta) ja lisätä yleistä immuniteettiä.



Liikunta rauhoittaa lasta

Jos lapsesi käyttäytyy ajoittain huonosti, se voi tarkoittaa, että hän on liikkunut liian vähän ja hänellä on liikaa energiaa. Anna hänen pelata, uida tai juoksennella vain ympäriinsä purkaakseen energiaansa.



Fyysinen aktiivisuus ehkäisee syöpää

On tieteellisesti todistettu, että fyysinen aktiivisuus auttaa estämään keuhko-, rinta-, paksusuolen- ja kohdunrungon syöpää.

