

**HYVÄÄ OLOA  
LIIKUNNALLA!**



**PÄIJÄT-HÄMEEN  
LIIKUNTANEUVONTA**

**HENGÄSTYTTÄÄKÖ  
PIENIKIN PYRÄHDYS?**



## Mitä on liikuntaneuvonta?

Maksuton liikuntaneuvonta tarjoaa tukea arjessa jaksamiseen ja hyvinvointiin. Liikuntaneuvojan kanssa keskustellaan tarpeesi mukaan sopivan liikkumisen aloittamisesta turvallisesti, sekä uni- ja ravitsemustottumuksista. Liikuntaneuvoja auttaa sinua etenemään pienin askelin.

## Kenelle palvelu sopii?

Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset tukea aloittaaksesi terveellisemmän ja liikunnallisemman elämäntavan.



## Maksutonta tukea jaksamisen tueksi

Kotikuntasi liikuntaneuvoja opastaa ottamaan ensimmäiset askeleet kohti aktiivisempaa elämäntapaa ja arkea sekä kulkee kanssasi yhteisellä matkalla.

# Mihin voit liikkumisella vaikuttaa?

Rentoutumiseen  
Mielenvireyteen

Unen määrään ja laatuun  
Jaksamiseen ja virkeyteen

Painoon  
Kehonkoostumukseen  
Ulkonäköön

Astmaan  
Muihin hengityselinsairauksiin

Tuki- ja liikuntaelimestöön  
Luuston kuntoon

Verenpaineeseen  
Kolesteroliarvoihin  
Sokeritasapainoon

Ihmissuhteisiin

## OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ!

Kysy lisätietoja kuntasi  
liikuntaneuvojalta tai terveysasemalta.

Kuntien liikuntaneuvojien yhteystiedot:

- ➔ osoitteessa [www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)
- ➔ liikuntaneuvonta

# LIIKUNTA RAVINTO UNI

## TOIMINTA-ALUEEMME

Asikkala | Hartola | Heinola | Hollola | Iitti | Joutsa  
Kuhmoinen | Kärkölä | Lahti | Lapinjärvi | Loviisa  
Myrskylä | Orimattila | Padasjoki | Pertunmaa | Sysmä

