

Miten liikunta tukee jaksamista?



Liike tekee hyvää myös mielelle.

Maailman mielenterveyspäivä 10.10.

Liikunta tekee hyvää aivoille

Liikkuminen aktivoi aivojen toimintaa ja vaikuttaa muun muassa mielialaan, vireystilaan ja keskittymiskykyyn.

Säännöllinen liikunta voi tukea myös muistia ja aivojen terveyttä.



♥ Liike voi keventää mieltä

Oletko huomannut,
miten kävelylenkin
jälkeen ajatukset
tuntuvat
selkeämmiltä?

Liikunta voi auttaa
säätelemään
mielialaa,
lievittämään stressiä
ja tukemaan
psyyykkistä
hyvinvointia.

Pienikin liike on askel
kohti parempaa oloa.



Palautuminen on osa hyvinvointia

Jatkuva kuormitus ilman riittävää palautumista voi heikentää jaksamista. Liikunta voi auttaa irrottautumaan arjen kiireistä ja tarjota hengähdyshetken ajatuksille. Muista myös uni, lepo ja rentoutuminen.





Tasapaino ratkaisee

**Liikunnan tarkoitus ei ole
lisätä kuormitusta
entisestään.**

**Jos arki on kiireistä ja
voimavarat vähissä,
rauhallinen liike voi olla
kovaa treeniä parempi
valinta.**

**Sovita liikkuminen omaan
tilanteeseesi.**

✨ Liiku tavalla, josta nautit

Kuntosali, tanssi, metsäkävely, jooga tai pihapelit – sopiva liikuntamuoto on yksilöllinen.

Liikunnan ei tarvitse olla suoritus.

Ilo, onnistumisen kokemukset ja mielekkyys auttavat löytämään liikkumisesta osan arkea.





Pienikin askel on merkityksellinen

Mielen hyvinvointia tukevat liikunta, uni, lepo,
ravitseminen ja läheiset ihmissuhteet.

Kaiken ei tarvitse tapahtua kerralla. Aloita siitä, mikä
tuntuu juuri nyt mahdolliselta.



Mikä liikuntamuoto auttaa sinua palautumaan?

Maailman mielenterveyspäivä 10.10.