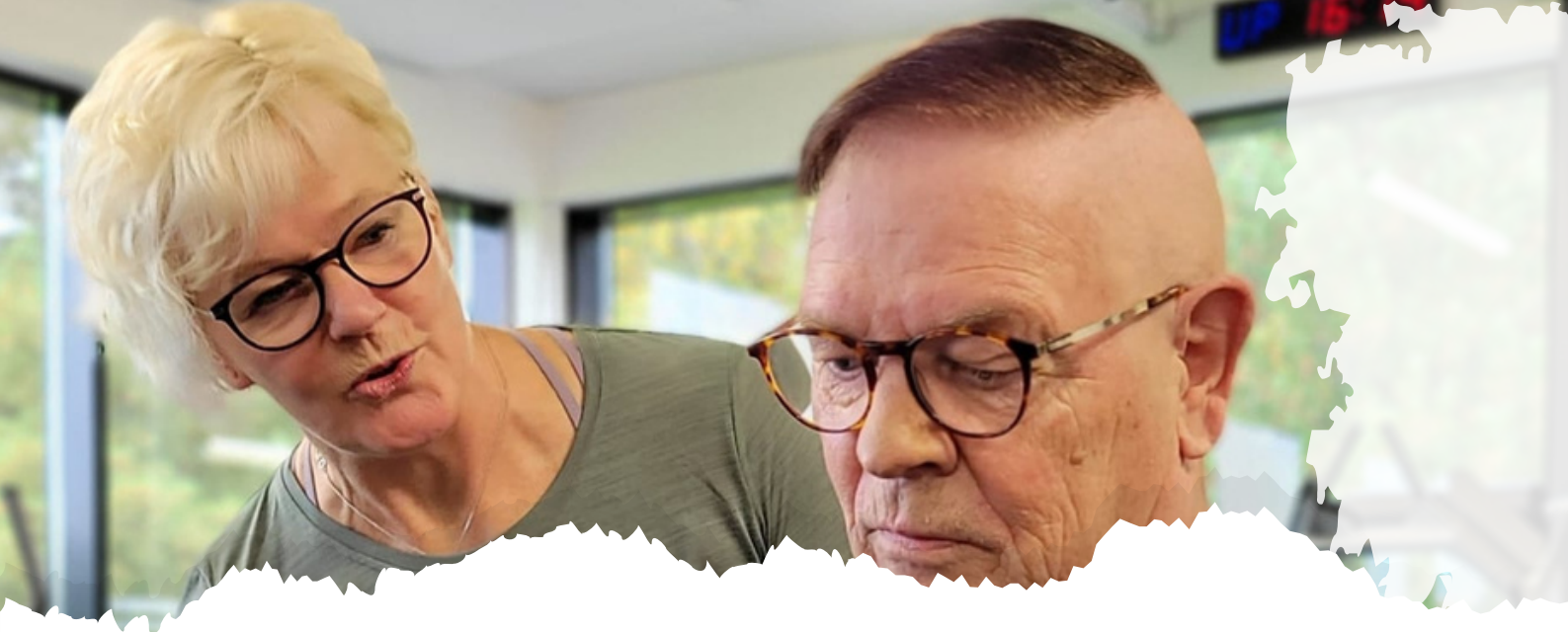




LIIKUNTANEUVONTA



Mikäli liikkumisen määrä on terveytesi kannalta liian vähäinen, voi apu löytyä liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvoja antaa sinulle tukea liikkumisen turvalliselle aloitukselle ja antaa tarvittaessa vinkkejä mm. ravinnon ja levon suhteen.

Liikunnalla voit vaikuttaa...

- Tuki- ja liikuntaelimistöön, luuston kuntoon
- Rentoutumiseen ja mielenterveyteen
- Unen määrään ja laatuun, jaksamiseen ja virkeyteen
- Painoon ja kehonkoostumukseen
- Astmaan ja muihin hengityselinsairauksiin
- Verenpaineeseen, kolesteroliarvoihin, sokeritasapainoon
- Ihmissuhteisiin



Työikäiset

- Pitäisikö sinun terveytesi kannalta liikkua enemmän, mutta et löydä siihen keinoja?
- Liikutko liian vähän ja yksipuolisesti?
- Millainen liikuntamuoto sopisi juuri sinulle?
- Haluaisitko tehdä elämäntapamuutokseen?
- Nukutko riittävästi? Riittääkö uni palautumiseen?
- Haluaisitko löytää itsellesi sopivan liikuntaryhmän?



Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen tai liikunnan lisäämiseen ja monipuolistamiseen. Tehdään sinun liikkumisesta sinun näköistä yhdessä suunnitellen ja juuri sinun tarpeisiisi vastaten!

Voit varata ajan liikuntaneuvontaan itse tai Terveyspalveluiden ammattilaisen kanssa!



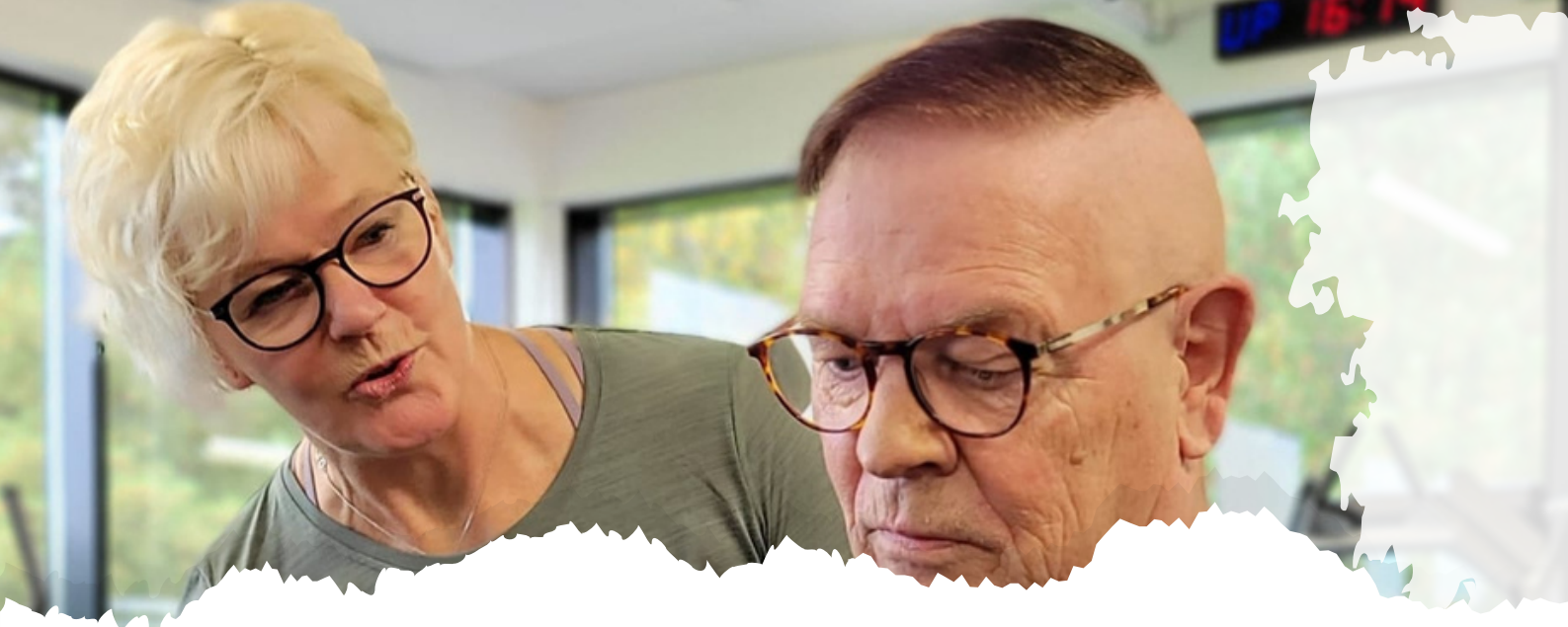
03 621 2552



liikuntaneuvonta@liikuntahallit.fi



**LIIKUNTA-
HALLIT**



LIIKUNTANEUVONTA

Missä?

Neuvontapiste:

**Viipurintie 1-3, Pääterveysaseman aula
Perjantaisin klo 12-15 (4.11.2022 alkaen)**

Miten?

**Voit varata ajan liikuntaneuvontaan itse tai
Terveyspalveluiden ammattilaisen kanssa yhdessä!**

Yhteydenotot:

liikuntaneuvonta@liikuntahallit.fi tai 03-621 2552

Kenelle?

**Liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka
tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen tai
liikunnan lisäämiseen ja monipuolistamiseen.**



03 621 2552



liikuntaneuvonta@liikuntahallit.fi



**LIIKUNTA-
HALLIT**