

# Liikuntaneuvonnan tiedote:

Liikunnalla on tutkittuja vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikkumalla voit ylläpitää ja edistää terveyttäsi: säännöllinen liikunta ehkäisee monia sairauksia ja auttaa jaksamaan paremmin arjessa. Liikunnan avulla mielialasi kohenee, nukut paremmin ja stressin tunne kevenee. Poikkeustilanne voidaan nähdä mahdollisuutena liikkua enemmän ulkona tai liikkumalla tavoilla, jotka eivät välttämättä ole olleet tyypillisempiä tapoja itselle aikaisemmin.

Liikuntaryhmien ollessa tauolla, yksilöllinen liikuntaneuvonta jatkuu poikkeustilanteesta huolimatta. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on tarkoitettu sinulle, joka tarvitset tukea liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen tai uusia ideoita oman liikkumisen monipuolistamiseen ulkona tai sisällä. Liikuntaneuvojan kanssa voit keskustella sekä liikunnan aloittamisesta turvallisesti että uni- ja ravitsemustottumuksistasi. Liikuntaneuvoja kannustaa ja auttaa tarpeesi ja toiveesi huomioiden tavoitteeseen pääsystä olivatpa tavoitteesi sitten määrällisiä tai laadullisia.

Yksilöneuvontaan voi varata aikoja normaaliin tapaan. Vastaanotto on mahdollista toteuttaa joko Hartolan terveysasemalla, mikäli olet terveenä ja halukas saapumaan paikalle tai etäyhteyksiä hyödyntäen vaikkapa puhelimitse. Ota rohkeasti yhteyttä liikuntaneuvojaan, mikäli tarvitset kannustusta tai uusia ideoita:

## Lisätietoja:

Sanna Kankkunen, liikuntaneuvoja

puh. 040 552 4261

sanna.kankkunen@phlu.fi

