

Liikkujan Apteekki

Haluatko elämänlaatua?

Haluatko lisätehoa
lääkehoitoon?

Löydä lääke nimeltä liikunta!



 Hengitysliitto

Liikunnan
aluejärjestöt

Mihin SINÄ haluaisit liikkumisella vaikuttaa?

- verenpaineeseen
- sokeritasapainoon
- kolesteroliarvoihin
- astman ja muiden hengityssairauksien hoitoon
- tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon
- mielenhuoltoon
- työssä ja vapaa-ajalla jaksamiseen
- painonhallintaan, ulkonäköön
- unen määrään ja laatuun
- ihmissuhteisiin
- rentoutumiseen, virkistäytymiseen

Liikunta vaikuttaa näihin kaikkiin!

Kysy apteekistasi liikuntalääkitystä!

Liikkumattomuus on maailman neljänneksi yleisin syy ennenaikaiseen kuolemaan. *Lähde: WHO*