

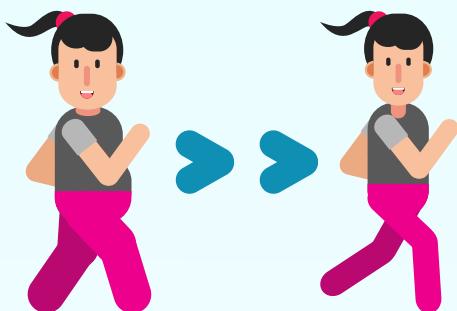
# FYYSINEN AKTIIVISUUS

## liikunta tekee hyvää aivoillesi

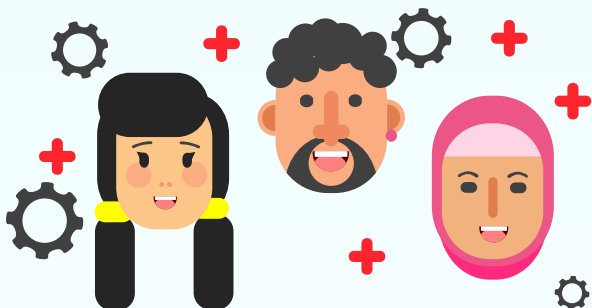
Liikunta on tärkeää terveyden ja muistin ylläpitämisessä. Liikunta edistää sydämen ja verisuonien terveyttä ja auttaa säätelemään verenpainetta ja kohonnutta verensokeria. On tärkeää löytää itsellesi sopiva ja mukava tapa liikkua, jotta liikunnasta tulee päivittäinen, terveyttä edistävä tapa.

### Liikunta on ilmaista lääkettä!

- Lisää aivosolujen määrää ja auttaa muistamaan paremmin. Liikunta lisää verenkiertoa ja hapensaantia aivoissa – tämän ansiosta virkistyt ja jaksat työskennellä paremmin.
- Fyysinen aktiivisuus vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin kuten muistisairauksiin, verenpainetautiin ja 2-tyyppin diabetekseen.



- Liikunta auttaa painonhallinnassa. Ylipaino on haitallista terveydelle sekä aivoille.
- Kun liikut sopivasti, nuket paremmin. Hyvä yöuni on tärkeää terveydelle ja muistille.
- Liikunta lievittää masennusta. Masennus heikentää muistia ja voi altistaa muistisairauksille.



- Liikunta auttaa purkamaan huolia, ahdistusta ja stressiä.
- Liiku vähintään 30 minuuttia päivässä. Muista liikkua monipuolisesti. Kokeile eri lajeja. Kaikenlainen liikunta on hyväksi aivoille.

- Tee sitä mistä tykkäät! Aloita pienillä annoksilla liikuntaa. Pyydä kaveri mukaan. Liikuminen on hausempaa yhdessä. Lisäksi aivot hyötyvät sosiaalisista suhteista.



# HYÖDYLLISIÄ LIIKUNTALAJEJA

## KÄVELY

Kävely on hyvä liikuntamuoto. kävely lisää tehokkaasti verenkiertoa aivoissa ja vähentää muistisairaudeen riskiä.

Luonnossa ja metsässä käveleminen rentouttaa ja antaa hyvän mielen. Aivot nauttivat liikunnasta ja



## UIMINEN

Uinti kehittää aerobista kestävyyskuntoa ja lihaskuntoa. Uinti auttaa myös painonhallinnassa, koska ylipaino on vaarallista aivoille.



## KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelu kasvattaa lihaskuntoa ja lihasmassaa. Hyvä lihas kunto ennaltaehkäisee muistisairautta ja muistin heikentymistä.



## TANSSI

Aivot pitävät musiikista ja tanssimisesta. Tanssiminen kehittää aivojen eri alueita monipuolisesti. Lisäksi musiikin ja liikunnan yhdistelmä luo hyvää mieltä.

## JALKAPALLO

Jalkapallo on monipuolinen laji, joka kohottaa kuntoa tehokkaasti. Jalkapallo on lisäksi sosiaalinen laji, jossa tapaa uita ihmisiä. Aivot tykkäävät sosiaalisesta kanssakäymisestä.



Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-oppas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.  
[www.muistiliitto.fi](http://www.muistiliitto.fi) | [www.muistisalo.fi](http://www.muistisalo.fi)  
Kuva ja taide: Karen Cipre | [karencipre.deviantart.com](http://karencipre.deviantart.com)