



Kruunupyyn kunta tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa, jossa yksilö on keskiössä. Liikuntaneuvontaan voi tulla jos haluaa tukea ja neuvontaa liikuntaan, sali-esittelyyn, oman saliohjelman tai kuntotestauksen.



0405878199



frida.akerlund@kronoby.fi

Tämän esitteen tavoitteena on antaa tietoa hyvinvoinnin eri alueista ja kannustaa lukemaan lisää näiden teemoista.

Kaikki tieto perustuu tieteeseen ja on sovellettavissa jokaiselle.

Tieto on suunnattu terveille aikuisille.

Sairauksien tai muihin vointiin liittyvien asioiden varalta voi olla tiettyjä käytäntöjä, joita ei ole huomioitu tässä esitteessä.

Jokainen tekemäsi liike merkitsee!  
Olipa kyseessä lyhyt kävelylenkki tai intensiivinen treeniharjoitus, jokainen aktiviteetti vie sinua kohti energisempää ja tasapainoisempaa elämää.



kronoby kommun -kruunupyyn kunta



kronobykruunupyyn



visitkronoby

EDISTÄÄ JA  
YLLÄPITÄÄ  
TERVEELLISTÄ  
ELÄMÄNTAPAA



KRONOBY KOMMUN  
KRUUNUPYYN KUNTA

## Mielenterveyden käsi



## Edistää terveyttä

Kuten kuva osoittaa, terveytemme on osallisena useampi rakennuspalikka. Saamalla lisää tietoa ja tiedostamalla jokapäiväisessä arjessa tekemämme valinnat, voimme vaikuttaa vointiimme. Kaikki osat ovat tärkeitä ja niistä on pidettävä huolta.

Lisää tietoa aiheesta löydät [tämän linkin](#) kautta.

## TERVEYTTÄ RUOASTA!



## Ravinto

Terveellinen ruokavalio koostuu hiilihydraateista, proteiinista ja rasvasta. Päivän tärkeimmät ateriat ovat aamupala, lounas ja illallinen. Sen lisäksi tulee syödä 1 - 2 välipalaa päivän aikana. Hyvä sääntö on syödä 3 - 4 tunnin välein.

Ruokavirasto päivittää ruokasuosituksia tasaisin väliajoin ja ne löytyvät [Ruokaviraston](#) sivustolta.

## LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ - askel kerrallaan



## Liikunta

Liikunnan avulla voimme saada energisemmän arjen, liikunta vähentää myös stressiä ja vahvistaa kehoamme. Kuvassa on aikuisille tarkoitetut liikuntasuositukset.

Eri ikäryhmien liikuntasuositukseen voit perehtyä tarkemmin [ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi) -sivustolla

## Uni

Uni on perusta palautumiselle. Aikuinen tarvitsee öisin 7 - 9 tuntia unta. Nukkuessamme aivot korjaantuvat ja päivän mielikuvat ja tapahtumat käsitellään. Seikat, jotka vaikuttavat uneesi ovat esim. päivän aktiivisuustaso, päivänvalo ja aika vuorokaudesta.

