

## Kuva 1. Säännöllisen kestävyysliikunnan terveyshyötyjä

- Hidastaa Alzheimerin ja Parkinsonin tautien etenemistä
- Vähentää aivoinfarktien riskiä ja niiden vakavuutta
- Parantaa lihasvoimaa
- Nostaa energiatasoa
- Auttaa painonhallinnassa
- Auttaa diabeteksen hallinnassa
- Auttaa verenpaineen hallinnassa
- Hidastaa lihasten surkastumista
- Vähentää osteoporoosin riskiä
- Ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- Vähentää kaatuilua vanhalla iällä
- Hidastaa ikääntymisen oireita
- Tukee jälkeläisten terveyttä
- Kohentaa mielialaa ja kognitiota
- Parantaa unta
- Vähentää stressiä
- Ehkäisee valtimonkovettumistautia
- Kohentaa toimintakykyä sydämen vajaatoiminnassa
- Parantaa ruoansulatuskykyä
- Vähentää rinta- ja suolistosyöpien riskiä
- Tukee hedelmällisyyttä
- Kohentaa veren rasva-arvoja
- Vahvistaa vastustuskykyä
- Hoitaa ääreisvaltimosairauksia
- Parantaa verenkiertoa
- Kohentaa itsetuntoa