



Ulkona liikkuminen parantaa kuntoa ja tuo hyvän mielen.



Kuntoilu



Liikunta ja terveellinen ruoka auttavat pysymään terveenä.



Ne tekevät hyvää myös aivoille ja mielelle.



Kunto kohonee, kun liikut niin, että tulee hiki!



Pelaa, pyöräile tai kävele portaat.



Lihakset ja nivelet tekevät töitä myös silloin,



kun haravoit tai imuroit.



Ulkoilu ja tanssi tuovat lisäksi hyvän mielen.



Jokaiselle löytyy varmasti sopiva tapa liikkua!