

MOTION & RÖRELSE

- ett schysst recept på välmående



Du mår bättre och känner dig gladare

Motion ökar halten av ämnen i din kropp som gör dig gladare och mer avslappnad samt lindrar eventuell smärta, oro och stress.

Du blir smartare

Motion nybildar nervceller och förbättrar blodcirkulationen. Hjärnan får mer syre, minnet och koncentrationsförmågan förbättras och inlärningsförmågan ökar.

Du blir starkare

Motion ökar antalet blodkärl i dina muskler och din muskelstyrka ökar.

Du får bättre kondition

Motion ger ett starkare hjärta och effektivare lungor. Din syreupptagningsförmåga förbättras och du orkar mer arbete.

Du blir friskare

Motion förbättrar din blodcirkulation vilket stärker ditt immunförsvar och ökar din motståndskraft mot infektioner.

Du får ett starkare skelett

Motion ökar benmassan och ditt skeletts hållfasthet bevaras eller ökar. Detta förebygger benskörhet och risken för att du ska drabbas av benbrott minskar.

Du får finare hy

Motion ökar blodcirkulationen i din hud och gör den både slätare och mer elastisk.

Du blir mindre stressad

Motion är avstressande och minskar spänningen i kroppen. Detta påverkar din hälsa positivt då stress är skadligt för kroppen.

Du får bättre balans och kroppshållning

Motion stärker dina muskler. Starkare muskler ger dig bättre balans och förbättrad kroppshållning

Du kan umgås och ha roligt

Motion kan ske tillsammans med dina vänner eller din familj. Hitta en motionsform som passar dig och som du uppskattar och tycker är kul.

Du sover bättre

Motion gör att du både somnar lättare och sover djupare. God sömn är viktigt för din hälsa.

Du lever längre

Motion förlänger din livslängd! Forskning visar att du lever längre om du tränar.

Du minskar risken för allvarliga sjukdomar

Motion minskar risken för att drabbas av sjukdomar som till exempel hjärtinfarkt, typ 2-diabetes, olika sorters cancer, ledvärk, övervikt, blodproppar och högt blodtryck.

Du påverkar din vikt positivt

Motion förbränner kalorier, ökar ämnesomsättningen och ger en bättre balans mellan energiintag och energiförbränning.