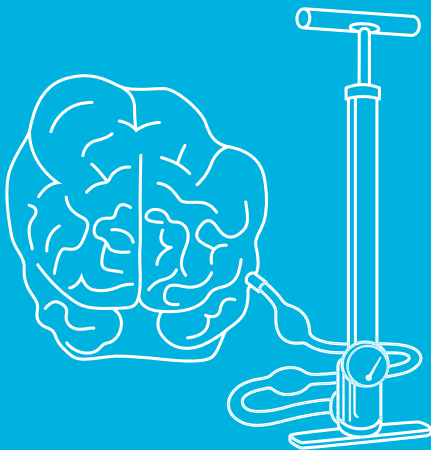


LIIKUNTA ON PÄÄASIA

Joka kolmannella suomalaisella on
kohonnut verenpaine. Se voi johtaa
aivoverenkiertohäiriöön.

Liikunta on lääke verenpaineeseen.
Lue lisää liikunnan hyödyistä aivoille:
aivoliitto.fi/liikunta



Yksi elämä
Nautitaan päivittäin.



RESEPTISI:

Liiku nautiskellen joka päivä
30 minuuttia tai 3 x 10 minuuttia.

Kävele, ui, pyöräile, jumppaa, hiihdä,
tanssi tai arkiliiku.

Liiku reippaasti ja hengästy,
rehkiä ei tarvitse.

Vahvista lihaksia 1–2
harjoituksella viikossa.



**KORVAAMATON
KOVALEVY**

korvaamaamatonkovalevy.fi