



**Sleep Well**  
**Work Well**

Voimaa  
**uniterveydestä!**





**Sleep Well**  
**Work Well**

# Aikuisten liikkumisen suositus / julkaistu 21.10.-19

*Eija Partanen-Kivinen, LitM*  
*Savonia-amk*



[sleepandwork.karelia.fi](http://sleepandwork.karelia.fi)



**Sleep Well**  
**Work Well**

# Liikuntapiirakasta aikuisten liikkumisen suositukseen 21.10.-19

- **Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan**
- Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän & antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa
- 10 vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut **aikuisten liikkumisen suositukseksi**



**Sleep Well**  
**Work Well**

## MIKÄ MUUTTUU: Suora lainaus sivulta

<https://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntanyt/aihe/ajankohtaista/845/liikkumisen-suositus-uudistui-kaikki-liike-kannattaa>

- ”Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville, taustoittaa UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari
- Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä
- – Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi, Vasankari korostaa.
- Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle



**Sleep Well**  
**Work Well**

## Jatkuu.. / UNI

- Uutta liikkumisen suosituksessa on myös unen mukaan ottaminen liikkumisen rinnalle
- Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetyssä liikkumisen suosituksessa halutaan huomioida entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuus, Vasankari kuvailee”

# LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan

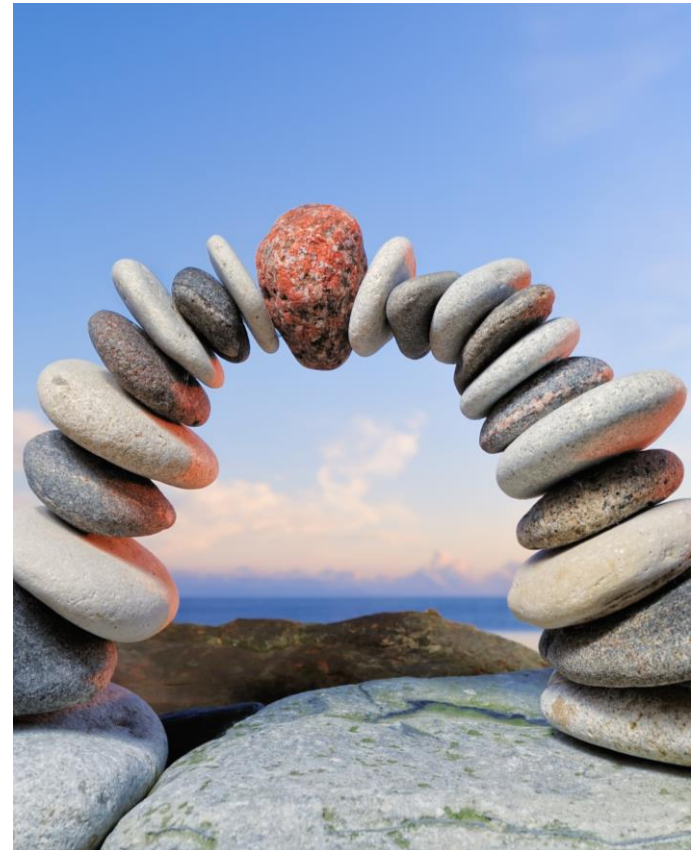




**Sleep Well**  
**Work Well**

## Lue lisää

- UKK Instituutin sivulta
- <https://www.ukkinstituutti.fi/tiedotteet-2/2019-tiedotteet-2/liikkumisen-suositus-uudistuu-kaikki-liike-kannattaa>





**Sleep Well**  
Work **Well**







**Sleep Well**  
**Work Well**

# Voimaa uniterveydestä!



[sleepandwork.karelia.fi](http://sleepandwork.karelia.fi)