

Afhverju á ég að hreyfa mig?



Heilsubraut 1





AFHVERJU Á ÉG AÐ HREYFA MIG?



Úthaldið verður meira.



Vöðvar og bein verða sterkari.



Ónæmiskerfið verður sterkara.



Það getur dregið úr verkjum og vöðvabólgu.



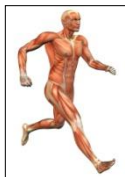
Þú sefur betur



Þú verður glaðari.



Hvers vegna er mikilvægt að hreyfa sig?



Líkaminn er hannaður fyrir hreyfingu.



Ef við hreyfum okkur ekki stirðnar líkaminn upp.



Kyrrseta frystir líkama og sál.



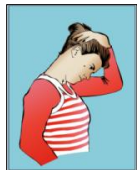
Það er mikilvægt að hreyfa sig rösklega minnst 30 min á dag.



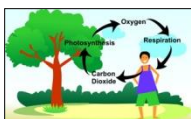
Öll hreyfing er betri en enginn.



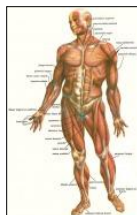
Hvers vegna er mikilvægt að hreyfa sig?



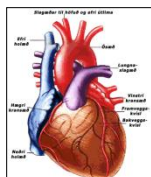
Þegar við hreyfum okkur smyrjum við liðamót og losum um spennu í líkamanum.



Við hreyfingu fær líkaminn súrefni og næringarefni og um leið losar hann sig við úrgangsefni.



Bein og vöðvar styrkjast.



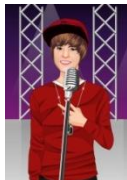
Hjarta- og æðakerfi verður afkastameiri.



Við hreyfingu eykst orka og styrkur til að takast á við verkefni daglegs lífs.



Hvers vegna er mikilvægt að hreyfa sig?



Það verður aukin orka til að gera það sem okkur þykir skemmtilegt.



Algengir fylgifiskar kyrrsetu geta verið stirðleysi, kraftleysi, svefnleysi, verkir og vanlíðan.



Hreyfing er orkugefandi. Þótt fólk verði þreytt til að byrja með eykur hreyfing sífellt orkuna.



Hreyfing bætir sjálfstraustið og gefur fólki styrk. Þá bæði andlega og líkamlega.