

25 gode grunner til fysisk aktivitet

Du bedrer:

- Mage- og tarmfunksjonen
- Hjerter funksjon
- Evnen til å tåle stress
- Konsentrasjonsevnen
- Humøret
- Regulering av blodsukkeret
- Balansen og koordinasjonen
- Bevegeligheten
- Selvfølelsen
- Selvtilliten
- Metthetsfølelsen
- Søvn
- Immunforsvaret
- Utholdenheten både fysisk og mentalt
- Muskelkraften
- Lungekapasiteten

Du reduserer risikoen for å utvikle:

- Depresjon
- Hjerter- og karsykdom
- Type 2 diabetes
- Enkelte kreftsykdommer
- Beinskjørhet
- Høyt blodtrykk
- Belastnings- og slitasjeskader

I tillegg får du:

- Mer overskudd
- Fasteformer



Portalene AS

Strykerveien 9B
1658 Torp

Tlf: 94 15 23 00

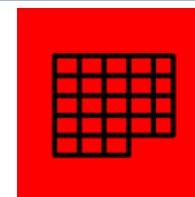
post@portalene.no

www.portalene.no

SeniorPortalene



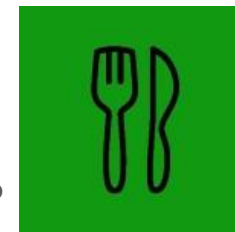
Aktivitets Dagbok



SeniorAktivitet.no



SeniorBoPortalen.no



SeniorErnæring.no



FrittBrukerValgPortalen.no

Senioraktivitet.no

