

Motionsrådgivning i kommunerna

Motionsrådgivning är en avgiftsfri tjänst som kommunerna erbjuder invånarna i samarbete med välfärdsområdet.

Målet med motionsrådgivning är att hitta hållbara metoder för en aktivare livsstil. Vi strävar efter en livsstilsförändring genom att ta små steg i taget och bygga på det som fungerar i individens vardag.

Vad är en aktiv livsstil och varför lönar det sig?

Vad en aktiv livsstil innebär och består av varierar från person till person. Det kan t.ex. handla om att:

- ta cykeln
- delta i vattengympa
- minska stillasittandet

Genom en aktiv livsstil kan man förebygga flera livsstilsrelaterade sjukdomar. En aktiv livsstil ger dessutom mera ork, smidigare kropp, positivare sinnesstämning samt bättre minne och uppmärksamhet.



Motionsrådgivning i Larsmo kommun

“Det är aldrig för sent att börja”



Vem kan motionsrådgivaren hjälpa och med vad?

Larsmo kommun erbjuder motionsrådgivning kostnadsfritt till dig som har en förhöjd hälsorisk såsom:

- övervikt
- högt blodtryck
- risk för diabetes typ 2
- hjärt- och kärlsjukdomar
- högt kolesterolvärde.

Motionsrådgivaren hjälper dig att se över din livsstil och stöder en aktiv vardag. Kosten och sömnen är också centrala delar som går igenom.

Kontakt

Diskutera gärna mera med din vårdare och lämna dina kontaktuppgifter så ringer motionsrådgivaren upp dig.

Du är också välkommen att ta kontakt själv vid funderingar kring din hälsa och livsstil.

Frida Åkerlund

0447214407

frida.akerlund@larsmo.fi

