

Liikunnan myönteiset vaikutukset

Millainen liikunta tuottaa myönteisiä vaikutuksia **fyysiseen** hyvinvointiin?

Millainen liikunta tuottaa myönteisiä vaikutuksia **psykkiseen** hyvinvointiin?

Miten liikunta vaikuttaa myönteisesti **sosiaaliseen** hyvinvointiin?

Millaisia vaikutuksia liikunnalla on sinun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiisi?

Lähde (muokaten): [TEKO Terve koululainen](#)

