***Arvoisa tilaisuuden toteuttaja,***

Otathan huomioon istumisen tauottamisen tilaisuuden aikana. Voit sopivassa kohdassa pyytää ihmisiä nousemaan ylös. Tähän voi liittää helppoja liikkeitä, esimerkiksi venyttelyä, jotka virkistävät ja parantavat keskittymistä. Tilaisuuden keskusteluosiot voidaan tehdä seisten tai kävellen tilasta ja ryhmän koosta riippuen.



Istumisen säännöllisellä tauottamisella ja lyhyillä liikuntatuokioilla on positiivisia terveysvaikutuksia. Suosituksena on, että tuolista noustaan ylös pari kertaa tunnissa.

* Jo muutaman minuutin seisominen nostaa kehosi energiankulutusta 10–13 prosenttia.
* Seisominen virkistää myös aivojen verenkiertoa.
* Seisominen parantaa verensokeriarvoja sekä laskee kolesterolia.
* Lyhyet tauot ennaltaehkäisevät istumisen aiheuttamia vaivoja tehokkaasti.
* Käveleminen kuluttaa 3–5 kertaa enemmän kuin istuminen.



***Terveisin,***

***Liikkuva seurakunta -tiimi***