**Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ!**

Hengästyminen on parasta harjoitusta keuhkoillemme. Puhina tarkoittaa hengästymisen ääntä.

Hengitysliiton liikuntakampanja Hyvää puhinaa LIIKKEELLÄ! kannustaa hengitysyhdistysten jäseniä ja kaikkia suomalaisia huolehtimaan hengitysterveydestään liikunnan avulla ympäri vuoden.

Hengitysyhdistykset järjestävät liikuntatapahtumia omilla paikkakunnillaan yhdessä esimerkiksi Liikkujan Apteekkien kanssa. Tarkemmat tiedot tapahtumista löydät yhdistysten omilta verkkosivuilta.

Kampanja tarjoaa maksutta ladattavaksi Liikunnan vinkkivihon. Se sisältää liikuntavinkin joka kuukaudelle ympäri vuoden. Liikuntavinkit edistävät erityisesti hengitysterveyttä, rintarangan liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

Hengitysyhdistysten liikunnan vertaisohjaajat ja muut aktiivit voivat hyödyntää vinkkivihkoa oman vapaaehtoistehtävänsä tukena. Tai kuka vain voi saada vinkkivihosta vinkkejä omaan liikuntaansa! **Lataa vihko osoitteesta www.hengitysliitto.fi/liikunta.**