

Materiaalin nimi	Liikunnan mielihyvän biologia
Kohderyhmä	15 - 19 -vuotiaat
Materiaalin laatu	Artikkeli, taustatietoa
Materiaalin sisältö	Liikunnan vaikutukset ihmiselimistöön
Kuvaus	Tässä artikkelissa kuvataan mitä elimistössä tapahtuu liikunnan aikana. Se pohtii myös miksi liikumme ja miksi liikunta tuottaa mielihyvää?
Materiaali	Liikunnan mielihyvän biologia - Endorfiinihumalahakuista hölkkää. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_50-53_lowres.pdf
Lähde	Liikunta ja tiede 52 - 4/2015. Teksti: Tiina Saanijoki. Liikuntatieteellinen seura. http://www.lts.fi/liikunta-tiede-lehti