

Lisää virkeyttä ja elämänlaatua liikunnan avulla - artikkelissa käytetyt lähteet:

Ahmad, A. M., Serry, Z. H., Abd Elghaffar, H. A., Ghazi, H. A., & El Gayar, S. L. (2023). Effects of aerobic, resistance, and combined training on thyroid function and quality of life in hypothyroidism. A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 53, 101795.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101795>

Kilpirauhasen vajaatoiminta. (2024). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen lastenendokrinologiyhdistyksen ja Suomen yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi

Kilpirauhasliitto. 2023. Tutkimus: Kilpirauhasen vajaatoiminta vaikuttaa elämänlaatuun.

<https://kilpirauhasliitto.fi/tutkimus-kilpirauhasen-vajaatoiminta-vaikuttaa-elamanlaatuun/> Viitattu 23.10.2024.

Kettunen, R. (2023). Valtimotauti (ateroskleroosi). *Duodecim Terveyskirjasto*.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00095> Viitattu 23.10.2024.

Lankhaar, J. A. C., Kemler, E., Stubbe, J. H., & Backx, F. J. G. (2021). Physical Activity in Women With Hypothyroidism on Thyroid Hormone Therapy: Associated Factors and Perceived Barriers and Benefits. *Journal of physical activity & health*, 18(11), 1383-1392. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0230>

Lankhaar, J. A., Kemler, E., Hofstetter, H., Collard, D. C., Zelissen, P. M., Stubbe, J. H., & Backx, F. J. (2021). Physical activity, sports participation and exercise-related constraints in adult women with primary hypothyroidism treated with thyroid hormone replacement therapy. *Journal of sports sciences*, 39(21), 2493-2502. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1940696>

Santos, R. C., Materko, W., Fernandes, D. F., & Da Pureza, D. Y. (2020). Effects of aerobic and resistance training on the high-density lipoprotein cholesterol concentration in women with hypothyroidism. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1809-1813. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04245>

Singh, P., Singh, B., Dave, R., & Udainiya, R. (2011). The impact of yoga upon female patients suffering from hypothyroidism. *Complementary therapies in clinical practice*, 17(3), 132-134.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.11.004>

Tamanen, K., Metso, S. & Komulainen, J. (2024). Kilpirauhasen vajaatoiminta (hypotyreoosi). Käypähoito -suosituksen Kilpirauhasen vajaatoiminta (hypotyreoosi) potilasversio. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi Viitattu 17.10.2024.

UKK. 2024. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/> Viitattu 17.10.2024.

UKK. 2024. Liikunta parantaa laihdutuksen laatua. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/liikunta-parantaa-laihdutuksen-laatua/> Viitattu 23.10.2024

UKK. 2022. Liikunnan vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2022/04/liikunnan-vaikutusaika-A4.pdf> Viitattu 17.10.2024.

UKK. 2024. Liikunta parantaa muistisairaana liikkumis- ja toimintakykyä sekä kotona että laitoksessa. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/muistisairaudet/> Viitattu 23.10.2024

THL. 2024. Liikunnan terveyshyödyt. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt> Viitattu 17.10.2024.

Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (2010). Liikuntalääketiede (4. p.). *Duodecim*