

- **Fysisk helse**

Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for god helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livet, og det er aldri for sent å begynne. Selv små grep i hverdagen kan ha stor betydning, all aktivitet teller.

Regelmessig fysisk aktivitet eller trening gir overskudd i hverdagen og har mange positive effekter på både fysisk og psykisk helse. (Tekst hentet fra Helsenorges nettsider)

- [Helsenorge.no: Trening og Fysisk aktivitet](#)
- [Helsenorge.no: Trening når du er gravid og etter fødsel](#)
- [Treningenslære, Prestasjonsfremmende trening, restitusjon og totalbelastning / Creo](#)
- [Prestasjonsfremmende trening - 5 videoforedrag av Ingrid Eythorsdottir - Norges Idrettshøgskole / Creo](#)

- **Ressurser**

- [Scenekunstklinikken](#) - kompetansesenter for scenekunstmedisin - Vestland
- [Scenekunstmedisin CREO](#)
- [BAPAM](#) - British Association for Performing Arts Medicine
- [PAMA](#) - Performing Arts Medicine Association

- **Podcaster**

- [NHI – podden](#). Her hører du de fremste ekspertene og får siste nytt fra forskninga Norges Idrettshøgskole gjør på alt fra utholdenhetstrening, barne- og ungdomsidrett, kroppsøvingfaget til idrettsmedisin. Programledere er førsteamanuensis Christina Gjestvang og innholdsprodusent Gjermund Erikstein-Midtbø.
- [Helsekoden](#): Helse er viktig for alle og vi har en tendens til å ikke sette pris på den før vi ikke har den lenger. Helsekoden er for deg som er litt mer enn snittet opptatt av trening og helse og vi vil diskutere temaer og gi tips og råd som kan gi deg de verktøyene du trenger for å ivareta helsen og prestere optimalt.