

Hyvinvoinnin koulutuspäivä

Lisää jaksamista?
tiivistelmä

motivire 



Uni

Pohdittavaa

- Nukutko 7-8 h yössä?
- Onko unesi laadukasta ja keskeytymätöntä?
- Onko sinulla muita tapoja rentoutua ja purkaa stressiä?

Tiedäthän:

- Aivot järjestelevät uudet asiat muistiin
- Elimistö rakentaa itseään sekä palautuu rasituksesta
- Kunto ei nouse harjoittelun, vaan sitä seuraavan levon aikana!
- Riittävä uni tukee painon pudotusta rasvakudoksesta
- Univaje vaikuttaa epäedullisesti myös syömiseen



Unen tehtäviä

- Tiedonkäsittely, eli asioiden varastoiminen ja lajittelu muistiin
- Aivosolujen energiavarastojen täydennys (lataus)
- Aivojen puhdistamien
- Soluvaurioiden korjaus aivoissa (palautuminen vahingoista)



Hyvän mielen liikunta

Liikunta

- Lukuisia terveysvaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen
 - Sairauksien ennaltaehkäisy
- Liikunta saa olla kivaa
 - Valitse mieluisa laji
- Säännöllisyys
 - Parin kuukauden "kuntokuuri" vs. säännöllisesti 2-3 krt viikossa läpi elämän?
 - Muista aloittaa rauhallisesti
- Monipuolisuus
 - Kestävyyuskuntoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta (liikuntasuosituksset)



Kestävyyssliikunta

- Kestävyyssliikuntaharjoittelu parantaa sydämen, verenkiertoelimistön ja keuhkojen toimintaa
- Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta sekä auttaa jaksamaan arjessa ja parantaa unen laatua
- Esimerkiksi:
 - Kävely
 - Juoksu
 - Pyöräily
 - Uinti



Lihaskuntoharjoittelu

- Lihaskuntoharjoittelu ehkäisee ja hidastaa ikääntymisen tuomia muutoksia
- Ylläpitää asentoa ja hyvää ryhtiä
- Suojaa kehoa mahdollisilta tapaturmilta
- Vahvat lihakset mahdollistavat liikkeen ja toimintakyvyn sekä tukevat niveliä
- Esimerkkejä lihaskuntoharjoittelusta:
 - Kuntosaliharjoittelu
 - Kehonpainoharjoittelu tai harjoittelu eri välineillä
 - Kotijumppa
 - Toiminnallinen harjoittelu



Liikkuvuusharjoittelu

- Nivelten ja raajojen liikelaajuudet säilyvät hyvän liikkuvuuden ylläpitämisellä
- Paikallaanolo (staattinen työnkuva), raskas liikuntaharjoittelu sekä ylipäätään kehonhuollon laiminlyönti kangistaa kehoa ja aiheuttaa ongelmia toimintakyvylle
- Kehonhuolto palauttaa ja elvyttää lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä nopeuttaa harjoittelusta palautumista
- Lisäksi lihasten joustavuus säilyy ja loukkaantumisriski vähenee
- Esimerkiksi
 - Venyttely
 - Jooga



13 asiaa, jotka tapahtuvat, kun liikut ½- tuntia päivässä

- 1.Kestävyysskunto paranee.** Mitä vauhdikkaammin kävelet, sitä enemmän kunto nousee.
- 2.Lihaskunto paranee.** Alaraajojen lihasvoima kasvaa ja jalkalihakset vahvistuvat.
- 3.Verenpaine laskee.** Vaikutus näkyy sekä ala- että yläpaineessa.
- 4.Veren rasva-arvot paranevat.** Reipas kävely nostaa hyvää eli HDL-kolesterolia ja pienentää triglyseridipitoisuutta. Parhaassa tapauksessa myös haitallinen LDL laskee.
- 5.Sokeriaineenvaihdunta tehostuu ja insuliiniherkkyys paranee.** Reipas päivittäinen 30 minuutin kävely vähentää tyypin 2 diabeteksen ilmaantumista jopa noin 60 prosenttia.
- 6.Energiankulutus kasvaa ja painonhallinta helpottuu.** Rasvan tilalle tulee lihasta.
- 7.Ehkäisee kansantauteja.** Riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, tyypin 2 diabetekseen ja jopa muistisairauksiin pienenee, kun verenpaine alenee ja sokeri- ja rasva-arvot paranevat ja aineenvaihdunta kohenee.
- 8.Vastustuskyky kasvaa.** Kun huolehtii myös riittävästä unesta ja terveellisestä ravitsemuksesta, vastustuskyky erilaisia infektioita vastaan paranee.
- 9.Mieliala ja mielen hyvinvointi paranevat.** Kävely ja muu liikunta lisäävät stressinsietokykyä ja pienentävät depressioriskiä. Jos mahdollista, kävele metsässä.
- 10.Helputusta päänsärkyyn.** Varsinkin sauvakävely tuo helputusta päänsärkyyn, joka johtuu niska- ja hartiasseudun jännityksestä.
- 11.Tekee hyvää selälle.** Säännöllinen kävely ylläpitää liikkuvuutta ja suojaa selkävaivoilta. Varsinkin metsässä, pehmeällä alustalla kävely on hyväksi selälle.
- 12.Hidastaa fysiologisia muutoksia.** Iän myötä lihasmassa vähenee ja luun tiheys alenee. Säännöllisellä kävelyllä ja liikunnalla pystyy hidastamaan tai jopa estämään muutoksia.
- 13.Unen laatu paranee.** Nukahtaminen nopeutuu ja syvän unen kesto pitenee säännöllistä kestävyysliikuntaa harrastavilla.

Lähde: Tommi Vasankari



Hyvä ravinto

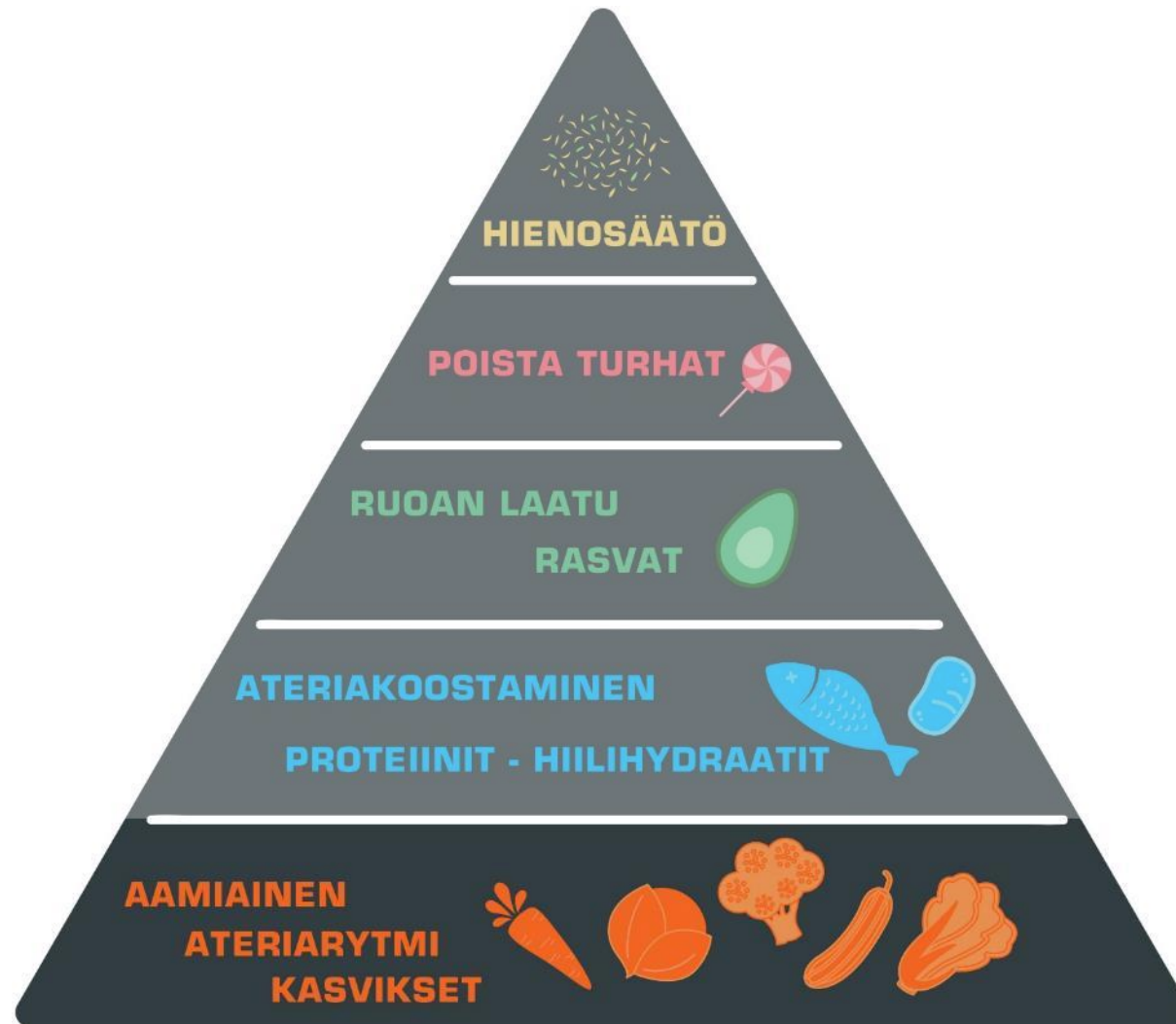
motivire 



Hyvä ravinto

- Tavat arjessa ratkaisevat!
- Isot asiat kuntoon, ennen kuin keskitytään pienempiin.
- Ruokavalio rakennetaan niin, että sitä voi noudattaa pysyvästi.
- Tavoitteet ruokavaliossa ovat henkilökohtaisia.

Ravinto- tapojen pyramidi



copyright © Motivire Oy 2016



Aamiainen

- Hyvä päivä voi alkaa hyvällä aamiaisella!
- Aamiainen käynnistää ja herättää
→ saat virtaa silloin, kun sitä tarvitaan eli päivän aktiivisimpaan aikaan.
- Aamiainen säätelee loppupäivän syömisiä ja verensokerin hallintaa
→ heikkolaatuinen aamiainen heilauttaa verensokereita loppupäivänkin.



Ateriarytmi

- Aamiaisen jälkeen selkeät ateriat 3-5 tunnin välein
 - Jaksamisen ja painonhallinnan avain!
- Tasainen ateriarytmi pitää nälän loitolla, ateriakoot pysyvät järkevinä eikä makeanhimo ja napostelutarve pääse yllättämään.
- Vaatii toteutuakseen suunnittelua.



Snapfood - välipalaidoita

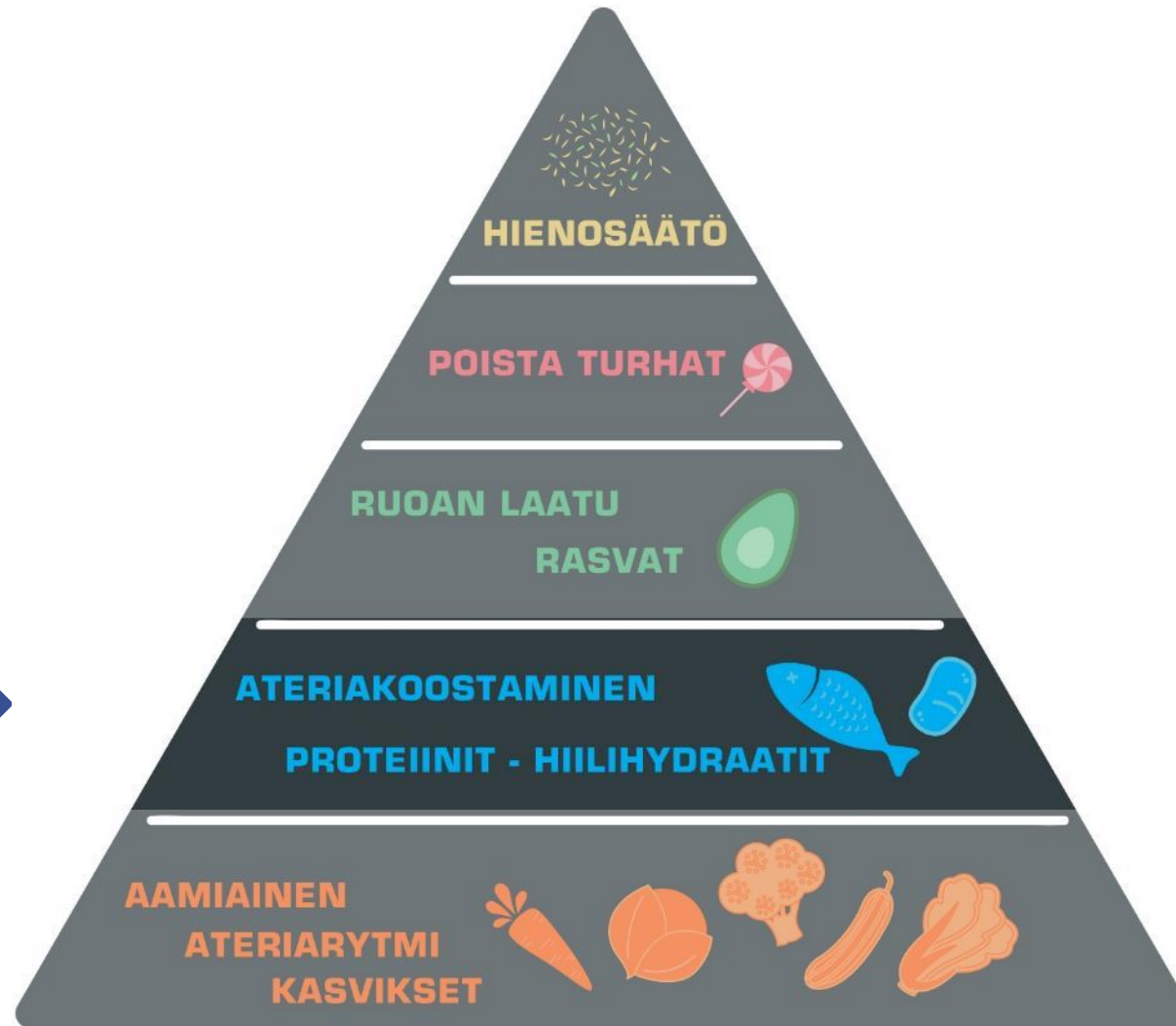
- Rahkaa + marjoja
- Pähkinöitä + hedelmiä
- Raejuustoa + vihanneksia
- Keitetty kanamuna + jotain tuoretta
- Smoothie
- Eväsleipä leikkeleellä ja vihanneksilla
- Tonnikalaa/leikkelettä + vihanneksia
- Välipalapatukka (tarkista sokerimäärät!)



Kasvikset

- Kasvikset ovat täyttäviä, mutta sisältävät vain vähän energiaa
- Värileikkiä: riittävä suojaravinteiden saanti varmistuu
- 500g päivässä eli noin 5-6 kourallista kasviksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä
 - Aamupuuroon marjoja
 - Lounaalla salaattia
 - Välipalaksi hedelmiä
 - Päivällisellä lämpimiä juureksia
 - Iltapalalle vihannes- ja juurestikkuja

Ravinto- tapojen pyramidi



copyright © Motivire Oy 2016

Aterian koostaminen pääaterioilla

- Naiset 1 kämmen
- Miehet 1-2 kämmentä



Kasviksia
VÄHINTÄÄN
nyrkkillinen



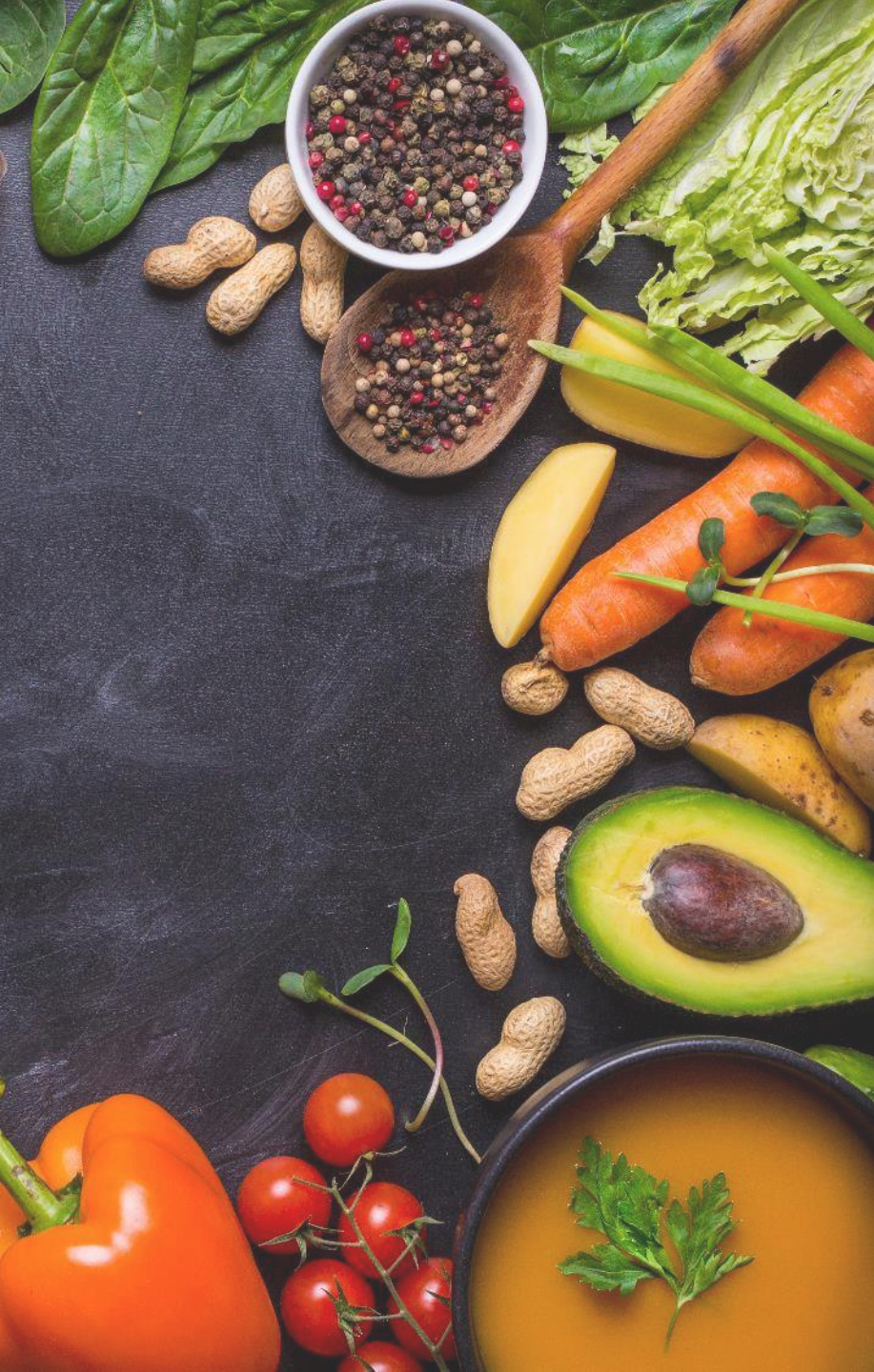
Proteiinia
kämmentellinen



Hiilihydraattia
kuppi-
kämmentellinen



Rasvaa
peukalollinen



Motiviren 10 tärkeää ravitsemustapaa

1. Perusasiat kuntoon ensin!
2. Tasainen ateriarytmi 3-5 tunnin välein
3. Aamiainen
4. Jokaiselle aterialle jotain tuoretta
5. Jokaiselle aterialle jotain proteiinia
6. Suunnittele ja ennakoi arkeasi
7. Suosi oikeaa ja puhdasta ruokaa
8. Tarkkaile piilosokeria ja -suolaa
9. 80/20 -ajattelu
10. Nauti!

Vastasithan jo voimavarakartoitukseen

www.motivire.fi/savonv


motivire