Minun hyvinvointini

motivire

InBody 770 tai 270 ja verenpaine

Rasvaprosenttitaulukko

Naiset ikä	Hoikka	Normaali	Keskiverto	Ylipainoinen	Merkittävästi ylipainoinen
-20	11-18%	18-22%	22-26%	26-31%	31% -
21-30	12-20%	20-24%	24-28%	28-33%	33% -
31-45	14-22%	22-26%	26-31%	31-35%	35% -
45-	14-24%	24-28%	28-32%	32-37%	37% -

Miehet ikä	Hoikka	Normaali	Keskiverto	Ylipainoinen	Merkittävästi ylipainoinen
-20	4-8%	9-14%	14-20%	20-25%	25%-
21-30	5-11%	11-17%	17-23%	23-29%	29%-
31-45	6-15%	15-20%	20-25%	25-30%	30%-
45-	7-17%	17-22%	22-27%	27-32%	32%-

Viskeraalirasva InBody 770

Ikä	Erinomainen	Hyvä	Normaali	Riski	Huomattava riski
-25	10-45	45-70	70-90	90-125	125-
26-35	10-55	55-75	75-100	100-130	130-
36-45	10-55	55-75	75-100	100-140	140-
46-55	10-60	60-80	80-100	100-150	150-
55-	10-65	65-85	85-105	105-155	155-

Viskeraalirasva InBody 270

Ikä	Erinomainen	Hyvä	Normaali	Riski	Huomattava riski
35	1-5	6-7	8-9	10-11	12-
36-45	1-5	6-8	9-10	11-12	13-
46-55	1-6	7-9	10-11	12-13	14-
55-	1-6	7-9	10-12	13-14	15-

KEHONKOOSTUMUS

	InBody 770	InBody 270	
Viskeraalirasva			cm^2
Rasvaprosentti			%
Lihasmassa			kg
InBody-pisteet			p

Verenpaine

	Ihanne	Normaali	Tyydyttävä	Lievästi kohonnut	Kohtalaisesti kohonnut	Huomattavasti kohonnut
Yläpaine	<120	<130	130-139	140-159	160-179	>180
Alapaine	<80	<85	85-89	90-99	100-109	>110

VERENPAINE **Mittaus 1** _____

Mittaus 2 _____

Minun arki

Riittävä uni, stressin hallinta, rentoutuminen

Muistiinpanoja

_____

_____

_____

Muistiinpanoja

_____

_____

_____

Säännöllinen liikunta ⟷ **Laadukas, sopiva ravinto**

Muistiinpanoja

_____

_____

_____

Mitä haasteita kohtaat arjessasi?

_____

_____

Onko haasteet ratkaistavissa, miten?

_____

_____

Minun päiväni

Minun nukkumiseni

Menen nukkumaan klo _____ Herään klo _____ Nukun _____ h

Arvio omasta unen laadustani

_____

_____

Minun ruokailuni

Minun liikuntaviikkoni

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Aamu							
Päivä							
Ilta							

Ravinto

Hyvässä ravitsemuksessa on aluksi tärkeää keskittyä isoihin kokonaisuuksiin, mitkä luovat tämän pyramidin pohjan. Kun pohja on kunnossa, siirry seuraavaan osa-alueeseen. Muista, että tavat arjessa ratkaisevat! Ruokavalio on järkevä rakentaa niin, että sitä voi noudattaa pysyvästi.

Ravintotapojen pyramidi

Hienosäätö
- Huolehdittuasi ravintopyramidin tärkeistä osa-alueista, on mahdollista hifistellä yksityiskohtia

Sokeri
- Tarkkaile piilosokeria!
  - myslit/murot sokeria alle 10g/100g
  - jugurtit/viilit sokeria alle 8g/100g
- Älä juo sokeria turhaan

Suola
- Nestetasapainon ylläpitoon
- Varo piilosuolaa leivissä, juustoissa ja leikkeleissä

Rasvat
- Rasvat ovat elimistölle välttämättömiä!
- Käytä pääsääntöisesti hyviä, pehmeitä rasvoja

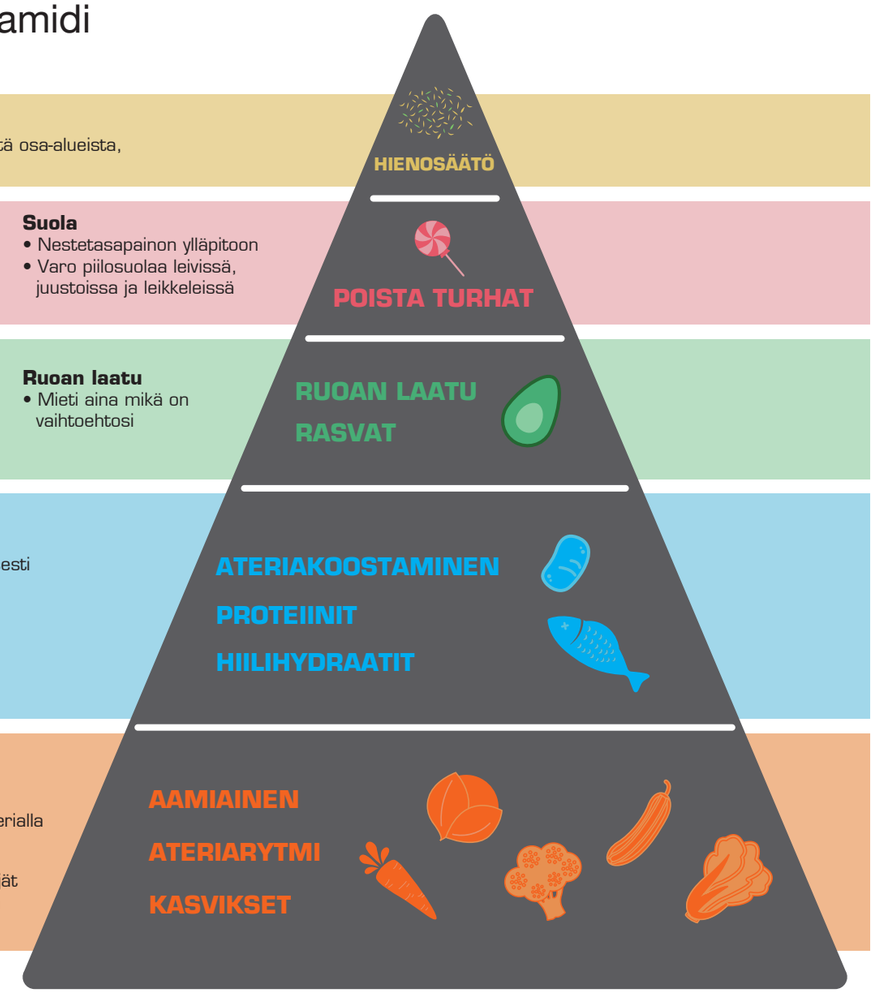
Ruoan laatu
- Mieti aina mikä on vaihtoehtosi

Proteiinit
- Kehon rakennusaine
- Noin 1,2-1,5g/painokilo, eli monipuolisesti eri proteiinin lähteitä joka aterialle

Hiilihydraatit
- Ensisijainen energian lähde
- Nauti kulutuksen mukaan!
- Suosi laadukkaita hiilihydraatin lähteitä

Kasvikset
- Suositus noin 500g päivässä eli reilu nyrkillinen viidellä aterialla päivässä
- Värileikkiä – ainakin kolmea eri väriä aterialla

Aamiainen ja ateriarytmi
- Painonhallinnan ja jaksamisen avaintekijät
- Syö aamiaisen jälkeen 3-5 tunnin välein tasaisen verensokerin takaamiseksi



Omat merkinnät

_____

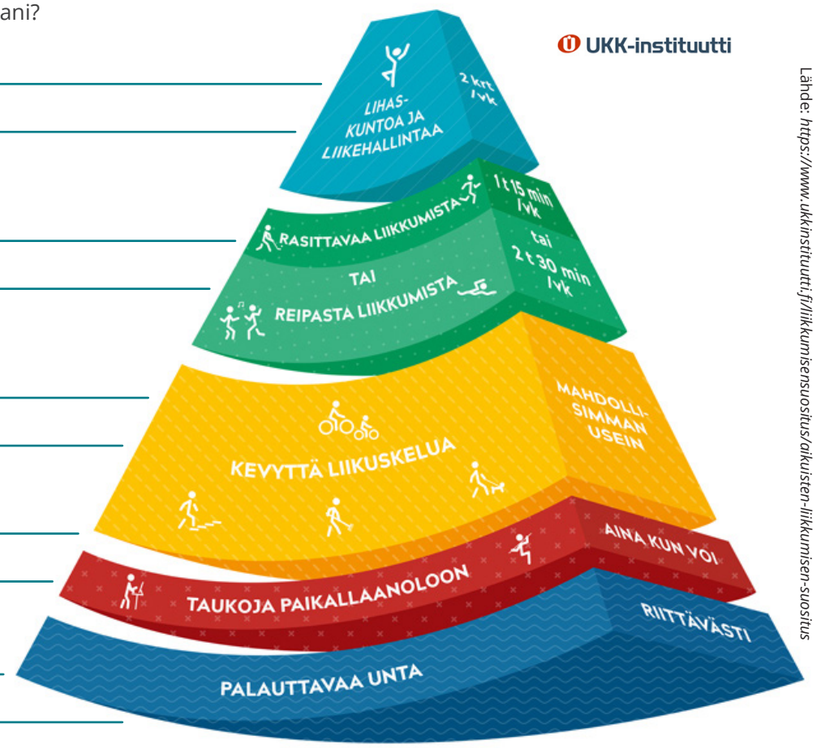
_____

_____

Liikunta

Viikottainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille

Miten saan toteutumaan arjessani?



Lähde: *https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus*

Liikuntasuunnitelma

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti. Lisäksi kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.

Liikunnan hyödyt

- Parempi jaksaminen
- Painonnousun ehkäiseminen
- Unen laadun parantaminen
- Vieläkin parempi ulkonäkö
- Verenpaineen aleneminen

Uneen valmistautuminen

			Pisteet
1. Makuuhuoneeni on mukavan viileä	yli 22 astetta	= 0p	
	20-22 astetta	= 1p	
	17-20 astetta	= 3p	
2. Makuuhuoneeni on pimeä	en ole kiinnittänyt huomiota	= 0p	
	osittain	= 1p	
	makuuhuoneeni on pimeä	= 3p	
3. Makuuhuoneeni on mukavan hiljainen	ei ole	= 0p	
	melko hiljainen	= 1p	
	hiljainen	= 3p	
4. Minulla on säännöllinen nukkumaanmenoaika, joka mahdollistaa riittävän yöunen	ei ole	= 0p	
	2-4 yötä viikossa	= 2p	
	melkein joka yö	= 4p	
5. Saan keskimäärin nukuttua	alle 6,5 h	= 0p	
	6,5-7 h	= 2p	
	7-9 h	= 4p	
6. Ruutuaikani on rajoitettua ennen nukkumaan menoa	ei ole rajoitettua	= 0p	
	suljen laitteet yli 20 min ennen unta	= 2p	
	suljen laitteet yli 40 min ennen unta	= 4p	
7. Ravitsemus illalla	usein epäterveellinen	= 0p	
	usein melko hyvä	= 2p	
	usein terveellinen	= 4p	
8. Rasvaprosenttini on	NAISET / MIEHET		
	yli 38% / yli 30%	= 0p	
	alle 38 / alle 30	= 2p	
	alle 33 / alle 25	= 5p	
	alle 28 / alle 20	= 7p	
9. Treenikertoja viikossa	ei treenejä	= 0 p	
	1-2 treeniä	= 2 p	
	3- treeniä	= 4 p	
10. Alkoholin käyttö viikossa	alkoholiannoksia yli kahtena arki-iltana/vko	= 0p	
	1-2 arki-iltana / vko	= 2p	
	vain vapaapäivisin, mutta yli 4 annosta	= 4p	
	vapaapäivisin muutama alkoholiannos /en juo alkoholia	= 6p	
11. Bonuspisteet saat seuraavista			
a. Rauhoitun säännöllisesti ennen esim. nukkumaan menoa lukemalla kirjaa / meditoimalla		= 2p	
b. Kevyt säännöllinen ulkoilu noin 1-2 h ennen nukkumaan menoa		= 2p	
c. Harrastan seksiä säännöllisesti iltaisin		= 1p	
d. En käytä kofeiinipitoisia tuotteita (kahvi / tee) klo 16 jälkeen		= 1p	
		Pisteet yhteensä	/48p

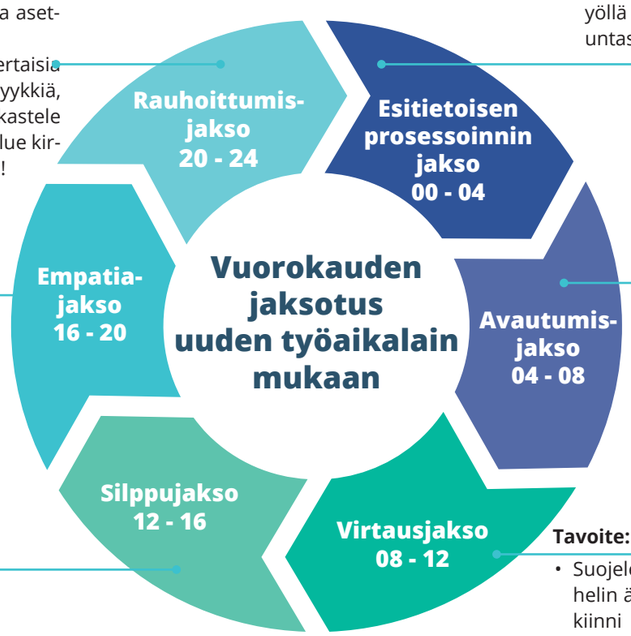
Vuorokauden jaksotus

Tavoite: uneen valmistautuminen

- Hyvää unta ei kukaan nuku vahingossa, vaan kehosi ja mielesi vaatii keskimäärin kaksi tuntia aikaa asettua lepotilaan
- Tee hidastempoisia, yksinkertaisia ja jopa tylsiä asioita: pese pyykkiä, tyhjennä astianpesukone, kastele kukkia, silitä, pelaa korttia tai lue kirjaa ja lopuksi käy nukkumaan!

Tavoite: unen aikainen prosessointi (kuten tunteet ja muisti)

- Puolet oppimisesta tapahtuu yöllä unen aikana, joten vaali untasi



Tavoite: muille antaminen

- Nyt sinulla on aikaa muille: leiki lasten kanssa, mene koiran kanssa metsään, soita vanhemmillesi, käy moikkaamassa ystävääsi, harrasta muiden kanssa

Tavoite: uusi päivä!

- Herääminen virkeänä uuteen päivään
- Etsi sinulle sopivat aamurutiinit: liikunta vai uutiset, rauhallisesti vai tehokkaasti?

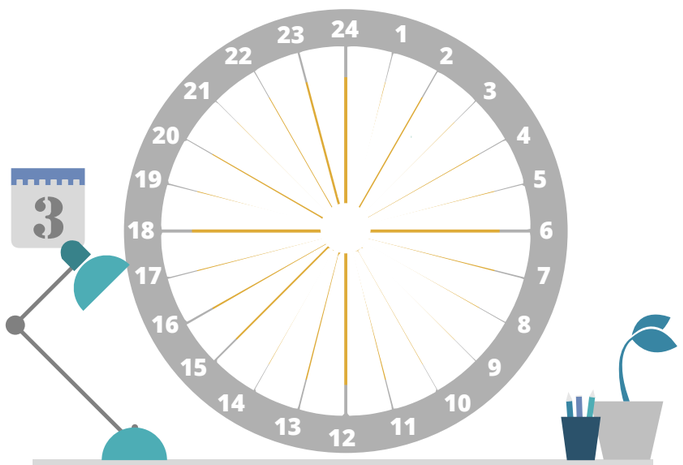
Tavoite: aikaansaaminen

- Rajaa silppu eli sähköpostit, puhelut, yksittäiset tehtävät tietylle ajanjaksolle

Tavoite: tehokkuus

- Suojele keskittymiskykyäsi – puhelin äänettömälle ja nettiselain kiinni
- Työskentele tärkeimpien asioiden parissa
- Tavoittele flow-tilaa, joten kieltäydy sitä estävistä asioista

Lähde: Huotilainen, M. & Moisala, M.(2018) Keskittymiskyvyn elvytysopas

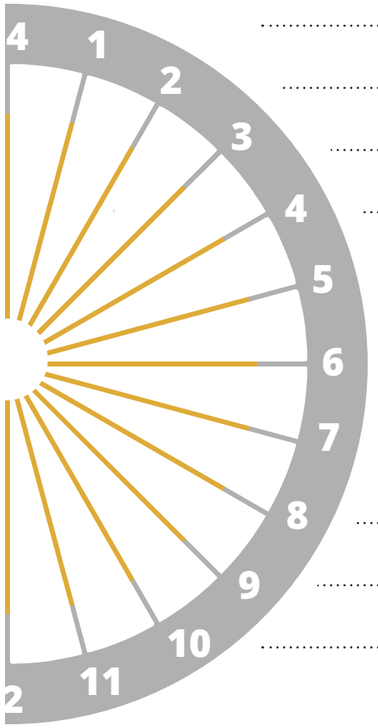


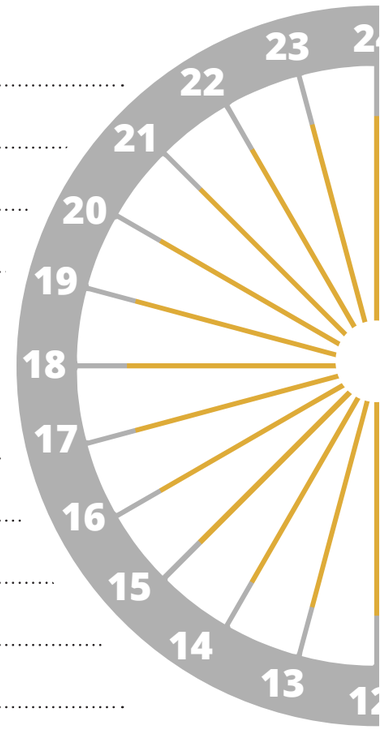
Mihin käytät aikasi?

- Tarkastele omaa ajan käyttöäsi kellotaulun avulla. Merkitse kellotaulukaavioon totuudenmukaisesti, miten aikasi jakautuu vuorokauden aikana pakollisten tehtävien ja vapaasti valittavien toimintojen kesken.
- Miten paljon sinulla on aikaa, jonka käytöstä saat itse päättää? Miten pakolliset ja vapaaehtoiset toiminnot rytmittyvät? Miten nukut? Miten syöt? Miten huolehdit itsestäsi?

Lähde: Nyyti ry. Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen -opas. Viitattu 26.8.2020. http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/09/luku3.pdf

Oma ajankäyttö





Oman hyvinvoinnin suunnitelma

RAVINTO

- ☐ Aamiainen
- ☐ Lounas
- ☐ Välipala
- ☐ Päivällinen
- ☐ Iltapala
- ☐ Kasviksia/marjoja/vihanneksia/hedelmiä joka päivä/ateria
- ☐ Säännöllinen syöminen 3-5 h välein
- ☐ Proteiinin/rasvan/hiilihydraatin/kuidun määrä
- ☐ Lautasmalli
- ☐ Annoskoko
- ☐ Herkuttelu
- ☐ Ruoan laatu - lihajalosteet/rasva/täysjyvä
- ☐ Energiansaanti
- ☐ Napostelu
- ☐ Vedenjuonti

LIIKUNTA

- ☐ Arkiliikunta
- ☐ Hikiliikunta
- ☐ Lihaskuntoaharjoittelu
- ☐ Kehonhuolto
- ☐ Tehon lisääminen
- ☐ Monipuolinen liikunta
- ☐ Ravinto tukee liikkumista
- ☐ Lepo tukee liikkumista
- ☐ Uuden lajin kokeilu
- ☐ Liikunta puolison/lapsen/ystävän/naapurin kanssa
- ☐ Liikunnan ilo
- ☐ Kilpailullinen tavoite

LEPO JA PALAUTUMINEN

- ☐ Riittävä unen määrä
- ☐ Elektronisten laitteiden käyttö
- ☐ Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa
- ☐ Liikunnan ajoittaminen ja laatu
- ☐ Ravinnon ajoittaminen ja laatu
- ☐ Riittävä palautuminen työstä
- ☐ Aikaa itselle
- ☐ Taukojen pitäminen
- ☐ Stessinhallinta

PÄIHTEET JA NAUTINTOAINEET

- ☐ Alkoholi
- ☐ Tupakointi/nuuska
- ☐ Kofeiini

Pohdi omaa hyvinvointiasi ja siihen vaikuttavien liikunta-, ravinto-, lepo- ja päihdetottumusten muutostarpeita.

Kirjoita viereisen sivun listalta tärkeimmät muutostarpeet omille riveilleen. Kirjattuasi kaikki itsellesi tarpeelliset muutokset, anna niille pisteet niiden tärkeyden mukaan (1=tärkein, 2=toiseksi tärkein jne.) Rastita sen jälkeen toteutus-sarakkeeseen ne, jotka todella voit ja pystyt nykyisessä elämäntilanteessasi toteuttamaan. Täytä vain niin monta kohtaa kuin koet omalla kohdallasi tarpeelliseksi. Jos jollain osa-alueella ei mielestäsi ole muutostarpeita, niin voit luonnollisesti jättää kohdan tyhjäksi.

RAVINTO	TÄRKEYS	TOTEUTUS

LIIKUNTA		

LEPO JA RENTOUTUMINEN		

PÄIHTEET JA NAUTINTOAINEET		

Tavoitteeni hyvinvoinnin edistämiseksi on

_____

_____

_____

_____

Omat merkinnät

Yhteystiedot:

info@motivire.fi
puh. 040 502 6766

Motivire Oy
motivire.fi