



KKI

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ

Aktiivisena arjessa

Energiaa ja hyvää oloa!



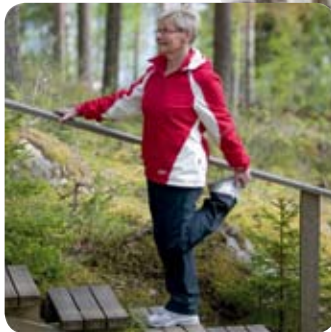
Liikunta virkistää mieltä ja kehoa. Säännöllisen liikunnan avulla työteho, mieliala ja terveys paranevat. Liikunta voi auttaa myös vaikeissa elämäntilanteissa vähentäen ahdistusta, jännitystiloja ja unettomuutta. Se lisää itseluottamusta ja suoriutumiskykyä, parantaa aloitteellisuutta ja ajattelukykyä.

Liikunta kuluttaa energiaa, mutta samalla tuo sitä. Terveysttä ja mielen hyvinvointia edistävässä liikunnassa avainasioita ovat säännöllisyys ja arjen aktiivisuus, kuten pihatyöt, nikkarointi sekä työ- ja kauppamatkojen hoitaminen kävellen tai pyöräillen.

Löydä oma mielekäs lajisi ja kokeile rohkeasti erilaisia tapoja liikkua. Itseä innostavan ja kiinnostavan lajin parissa jaksaa harrastaa, vaikka muuten arki väsyttäisikin. Jo pienikin liike on hyväksi ja liikuntakertoja voi kerätä pienistä määristä päivän aikana.

Tärkeintä painonhallinnassa on laadukas ja fiksu syöminen, mutta liikunta tukee sitä. Liikunta tarkentaa nälän tunnetta, auttaa säilyttämään lihasmassaa, laskee verenpainetta ja vähentää rasvan määrää.

Liikunnan voi yhdistää hauskanpitoon porukassa. Pää tyhjenee ja kroppa kiittää.



Muista liikkumisen monipuolisuus – harjoita riittävästi kestävyyttä, voimaa ja kehonhuoltoa.



Aina liikkumaan ei tarvitse lähteä erikseen, vaan liikunnan voi yhdistää vaikkapa kotitöihin, perheen kanssa vietettyyn yhteiseen aikaan tai työmatkoihin.



Liikunnasta iloa ja hyötyjä

- Kaikki arjen aktiivisuus on hyväksi taistelussa passiivisuutta vastaan. Liiku tavalla, josta itse nautit.
- Liikuntahetki katkaisee päivän ja tuo sopivan irtioton arkeen. Samalla voi pitää hauskaa porukassa tai rauhoittua yksin ajatustensa kanssa.
- Kerää liikunta-annos pienistä määristä päivän aikana, kuten työ- ja asiointimatkoista.
- Liikunta tuo energiaa ja mielihyvää sekä auttaa jaksamaan.
- Liikunta tukee painonhallintaa.

Syö hyvin ja nauti!



Hyvä ruoka on nautinto, joten mikset nautiskelisi jokaisella ateriallas. Ruokailusta ei tarvitse tehdä vaikeaa, vaan keskity perusasioihin.

Säännöllinen ateriaritmi pitää yllä hyvää vireystilaa koko päivän. Syö päivässä vähintään yksi, mutta mieluiten kaksi kunnon ateriaa eli lounas ja päivällinen.

Syöminen näläntunteen mukaan on tärkeä osa painonhallintaa – niin sopivan painon ylläpitoa kuin painonpudotustakin. Syö, kun näläntunne on pieni tai sopiva. Jos aterioita jää päivän aikana väliin ja nälkä kasvaa kovaksi, ei huutavaa nälkää voi tyydyttää järkevästi. Syö nälkääsi juuri sen verran kuin haluat ja hyvällä omallatunnolla.

Kaikki keinot ovat sallittuja, joilla saat lisättyä kasviksia maistuvasti ruokiisi. Hedelmiä välipalalla, vihanneksia lämpimiin pääruokiin, salaattia feta-juustolla tai vaikkapa makkaralla höystettynä. Vihanneksia, hedelmiä ja marjoja kannattaisi syödä ainakin puoli kiloa ja mielellään lähemmäs kilo päivässä.



Herkutellakin voi hyvällä omallatunnolla, jos muuten syö säännöllisesti ja terveellisesti.



Koosta ateriat lautasmallin mukaisesti.



Kunnon ateriat ovat laadukkaampia ja monipuolisempia kuin välipalat. Lisäksi kunnon aterioilla syöt riittävästi.



Kokeile rohkeasti erilaisia tapoja lisätä kasviksia ruokiisi. Yhdessä kokkailu on myös hauska tapa viettää aikaa.

Helppoa ja terveellistä syömistä

- Syö enimmäkseen kunnon ruokaa, ei ateriankorviketta, pullanpalaa, pelkkää leipää, liian pieniä salaatteja tai epämääräisiä herkuja.
- Syö tasaisin väliajoin. Jos elät normaalissa päivärhythmissä, syö puolet päivän aterioistasi kello 16 mennessä.
- Syö riittävästi oman näläntunteesi mukaan.
- Lisää hedelmiä, marjoja ja vihanneksia aterioihisi.

Vähennä istumista – jalkauta arjen toimintoja



Monen työ sisältää tänä päivänä pelkästään istumista. Työelämän kehitystä tähän suuntaan ei voi eikä tarvitsekaan estää, mutta on hyvä tiedostaa istumisen riskitekijät ja reagoida niihin.

Tutkimustulosten mukaan yli 8 tunnin päivittäinen istuminen on terveysriski liikuntaharrastuksesta huolimatta. Istuminen on fyysistä passiivisuutta ja useimmille lihaksille lähes täydellinen lepotila. Runsaaseen istumiseen liittyy myös aineenvaihdunnan epäedullisia muutoksia. Istumis-painotteisessa arjessa voi pienikin ylimääräinen energia johtaa huomaamatta liikakilojen kertymiseen. Olisikin hyvä välttää yli 2 tunnin yhtäjaksoista istumista.

Istumisen vähentäminen vaatii arjen tuttujen tapojen ja tottumusten muuttamista. Ja tahtoa. Pienillä muutoksilla saat helposti lisää fyysistä aktiivisuutta arkeen. Kiinnitä huomiota päivittäisen istumisesi määrään ja pyri korvaamaan ainakin osa istuen tapahtuvista toiminnoista seisten.

Kulje työ- ja asiointimatkat kävellen tai pyöräillen.



Vietä kahvitaukoa välillä "pystybaarissa".

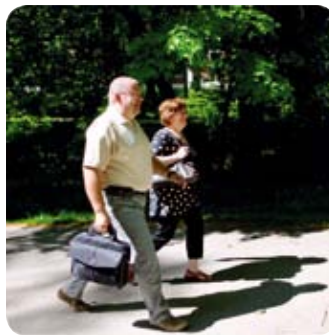


Vinkkejä toimistotyöpäivän ja arjen toimintojen aktivoimiseen

- Sähköpostin lähettämisen sijaan käy välillä hoitamassa työasia kasvotusten työkaverin kanssa.
- Sijoita tulostin normaalia kauemmaksi siten, että sen luokse pääseminen edellyttää askelia.
- Suosi taukojumppaa.
- Käytä portaita hissien sijaan.
- Jää bussista yksi pysäkki tavallista aikaisemmin.



Nouse seisomaan, kun puhut puhelimessa.





Energiaa ja hyvää oloa liikunnasta!

Syö hyvin ja nauti!

Vähennä istumista – jalkauta arjen toimintoja.



K K I

www.kki.likes.fi

Kuvat: KKI-ohjelma, Petteri Kivimäki, Studio Juha Sorri, Bjarke Strøm, Evgen3dstudio
Ulkoasu: Kotisaari Graphic Design Studio
Paino: PunaMusta Oy 2012

