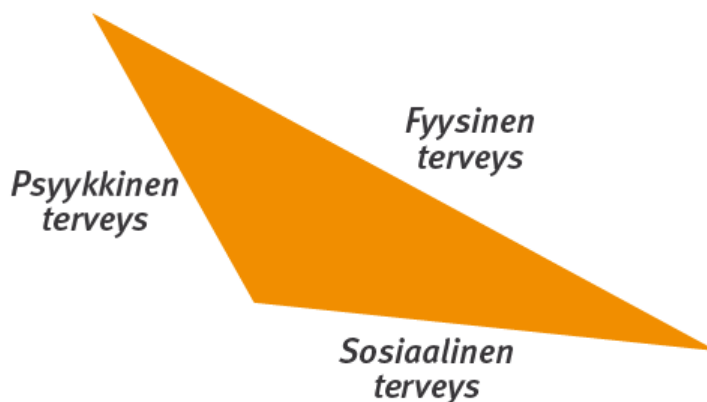




Hyvinvoinnin kulmakivet



Kaikkia terveyden eri osa-alueita vaalittava säännöllisesti
→ tukevat toisiaan

Terveyden arvon huomaa yleensä vasta jos sen menettää.

Mitä näihin kulmakiviin kuuluu?

Fyysistä terveyttä tukevia asioita

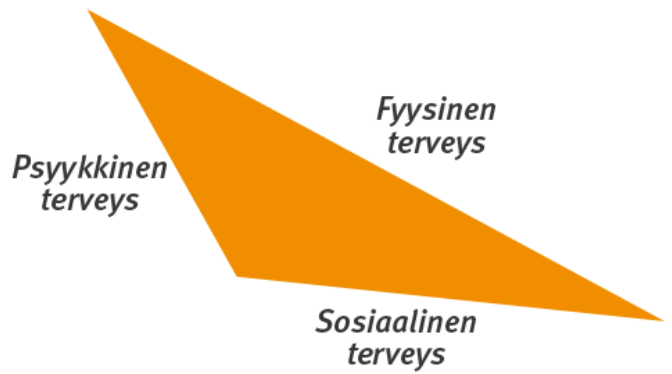
- Uni ja lepo
- Monipuolinen ravitsemus
- Riittävä liikunta
- Lihashuolto
- Rentoutuminen
- Perushygienia
- Tarvittaessa lääkitys tai muut tukitoimet

Psyykkistä terveyttä tukevat asiat

- Elämän kokeminen tarkoituksenmukaisena ja tarpeellisena
- Omien arvojen mukaan eläminen
- Perusturvallisuus
- Toimeentulo ja työ
- Läheiset ja ystävät
- Rakkaus ja läheisyys
- Oma seksuaalisuus
- Itsensä toteuttaminen
- Kyky puhua asioista
- Mielekkäät harrastukset
- Oma aika

Sosiaalista terveyttä tukevia asioita

- Kyky luottaa toiseen ihmiseen
- Kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita
- Yhteisö, läheiset
- Muiden ihmisten tapaaminen
- Kulttuurielämykset



Paras lähtökohta muutoksiin on halu voida paremmin tai huolehtia omasta kehostaan.

Muut syyt ravitsemus-, liikunta- tai muille elämäntapamuutoksille ovat toisarvoisia.

Toimintaamme on hyvä ohjata omat arvomme, jotka ovat sidoksissa sen elämäntilanteen ja mahdollisuuksien sallimiin rajoihin.

4eventin ravitsemusfilosofian taustat

Nykyihmisen fysiologia on hyvin samankaltainen kuin
30 000 vuotta sitten eläneellä esi-isällämme.

Herkkuja ja energiaa on tarjolla yllin kyllin. Emme voi muuttaa
ympäristöämme vastaamaan enää esi-isiemme ympäristöä.

Olemme huolissamme aikuisväestön kasvaneesta ylipainosta ja heikosta
onnistumisprosentista pysyvässä painonhallinnassa.

→ Tarvitaan mielekäs, stressitön ja pysyvä tapa suhtautua syömiseen.
Se on jokapäiväinen asia.

Helppo ja hyvä syöminen käytännössä -80 % näin, loput miten huvittaa-

- Syö vapautuneesti ja sen verran kuin haluat. Hyvä lähtökohta.
- Syö tasaisesti ja kylläiseksi – puolet ruuasta valveillaoloajan puoleen väliin mennessä.
- Kasviksia, hedelmiä tai vihanneksia vähintään 500 g päivässä
- Enimmäkseen täysjyväiset viljatuotteet – yli 6 g kuitua/100 g
- Rasvat kuntoon: öljyjä ja öljytuotteita, osin tarv. vähärasvaisia valintoja sekä omega-3 kalasta tai kalaöljyvalmisteista
- Juomat enimmäkseen energiattomia
- Vähäsokeristen tuotteiden valinta tarpeen mukaan
- Proteiinia useimmilla aterioilla ja välipaloilla (liha, maito, kana, kala, pavut tms.)
- Herkkuja kohtuudella

• ”Kohtuus herkuissa ei tule syömällä kohtuullisesti herkkuja
• vaan syömällä kunnolla ruokaa”

- Ravitsemustieteilijä, Patrik Borg -

4event

Liikunta on lääkettä



Kaikki liikunta on hyväksi, niin hyöty-, terveys- kuin kuntoliikuntakin.

Oikeanlaisella liikunnalla saat kuitenkin parhaat hyödyt käyttämällesi ajalle.

Liikunnan olisi myös hyvä olla vastapainoa työlle.

Tavoitteena vetreänä ja vireänä läpi elämän.

- Ikääntymisen vaikutukset näkyvät jo 30-40 ikävuoden jälkeen
- aerobinen kunto laskee, lihasmassa vähenee, liikkuvuus ja tasapaino heikentyvät, ellei niitä pidä yllä.
 - Keho tarvitsee enemmän huoltoa pysyäkseen kunnossa.

Ja vastaavasti te nuoremmat → mitä paremmassa kunnossa ottaa vastaan ikääntymisen haasteet niin sitä helpommalla niistä selviää.

Miten muutan elintapoja, jos haluan niitä muuttaa?

1. Valitse 1-2 asiaa kerrallaan
2. Valitse olennaisia ja elämäntilanteen sallivia asioita
3. Realisoi vaikeuksia – repsahdukset kuuluvat muutokseen
4. Mieti ”Jaksanko tehdä tätä vielä 2-3 vuotta?”
5. Keskity itse parantamiseen mielekkyyden ehdoilla – ei vain tulosten maksimointiin.

Hyvinvointi on yksilön kokemus, jossa sen hetkinen elämäntilanne sanelee paljon kokemansa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn riittävyyden rajaa.



Hälytyskellojen pitää kuitenkin soida, jos..

- ☐ En nuku hyvin tai minun on vaikeaa nukahtaa.
- ☐ Kärsin toistuvasti stressistä.
- ☐ Minulla on säännöllisiä tai selittämättömiä kipuja.
- ☐ Minulla on jatkuvia niska-hartia vaivoja tai päänsärkyä.
- ☐ Olen päivisin erittäin väsynyt.
- ☐ Mikään ei kiinnosta ja vaikeuksia ryhtyä toimeen.
- ☐ Sairaus- tai flunssakierre.
- ☐ Jokin riippuvuus hallitsee elämäni ja ajankäyttöäni.
- ☐ Vatsa tai suoli ei toimi.
- ☐ Painon kertyminen tai aineenvaihduntahäiriöitä.



**”Olet kapteenina siinä
laivassa,
jota kutsutaan sinun
elämäksesi.”**

Kohti mahdollistavaa arkea – tarkistuslista

- Pystyn erottamaan työn ja vapaa-ajan
- Minulla ei ole koko ajan kiire ja minulla on aikaa myös itselleni
- Pystyn antamaan aikaa läheisilleni, joista välitän
- Minulla on oma/omia mielekkäitä harrasteita
- Syön hyvin ja nukun riittävästi
- Olen löytänyt tapani purkaa ja/tai käsitellä stressiä
- Tunnistan omat arvoni ja nautin siitä mitä nyt teen elämässäni

Energistä ja vireää elämää etsimässä

Ole itsellesi lempeä ja välitä itsestäsi

- kohteile itseäsi samalla tavalla kuin rakkainta lähimmäistäsi.

Itsestä välittäminen tarkoittaa tekoja, joita toteutat päivittäin.

Teot ovat samansuuntaisia arvojesi kanssa.

Opettele rikkomaan rutiineja tai haastamaan ajatuksesi tai tunteesi.

Joka kerta, kun teet niin lisäät joustavuuttasi ja helpotat arjen painetta.

Energisen ja vireän elämän etsimisessä on kyse maratonista, ei pikapyrähdyksestä.

Tästä syystä on tärkeää mitoittaa voimat oikein ja ladata akkuja, vaikka siihen ei tuntisikaan tarvetta.

Maratoniin kuuluu myös vastoinikäymisiä, joten valmistaudu kohtaamaan

ne ja kulkemaan myös niiden kanssa. Ne voivat olla osa onnistunutta matkaa.