

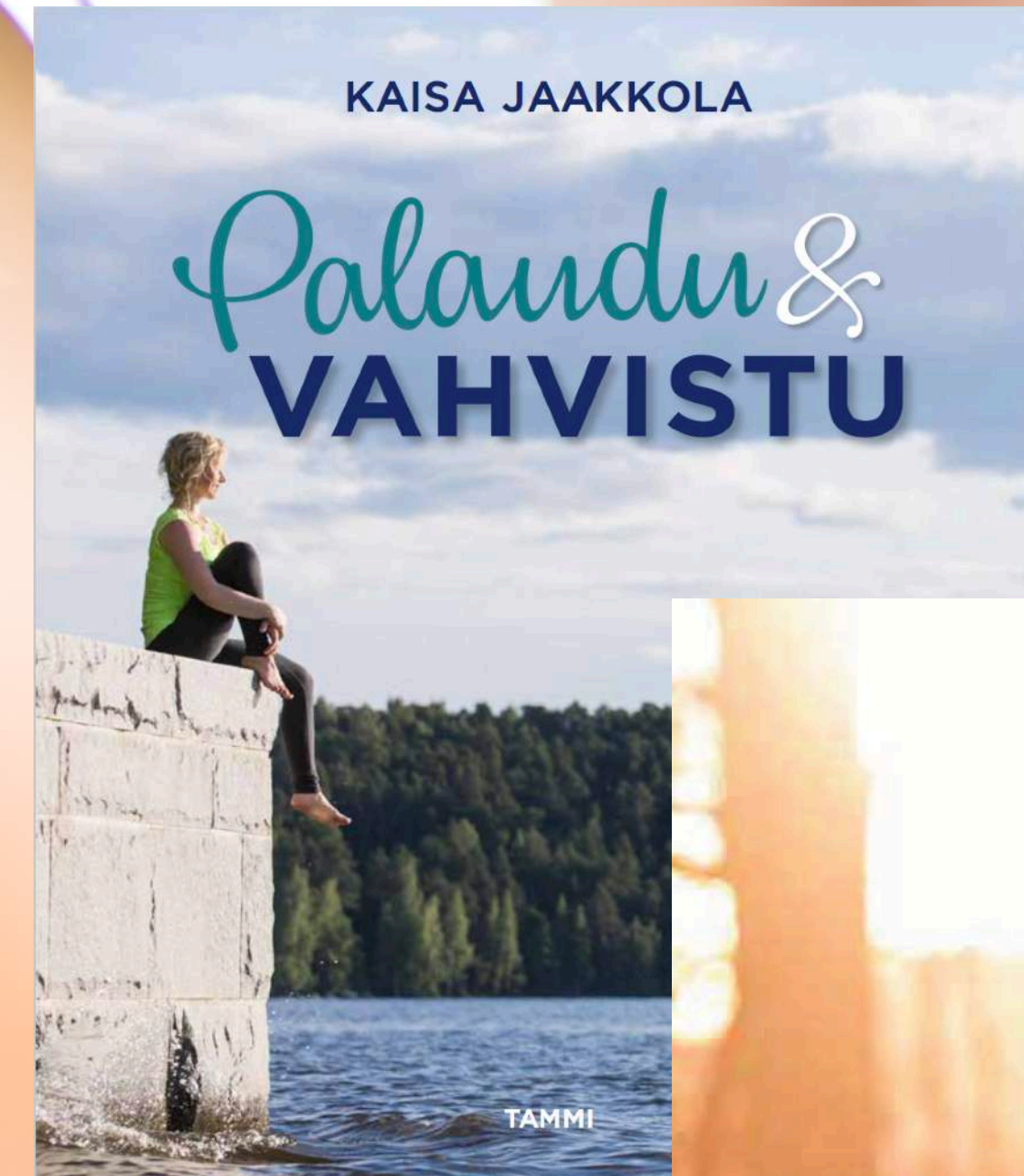


Palaudu ja vahvistu

Kaisa Jaakkola 28.9.2022

Kaisa Jaakkola

- Tietojohtamisen DI
- Valmentaja, luennoitsija, yrittäjä, äiti
- Optimal Performancen toinen perustaja
- Tietokirjailija: yli 75 000 myytyä kirjaa
- Yli 15 vuotta töissä hyvinvointialalla
- Vuosittain personal trainingin, ravinto- ja elintapavalmennuksen, funktionaalisen lääketieteen sekä psyykkisen valmennuksen koulutuksia vuodesta 2006
- Mindfulness-ohjaaja CFM® ja joogaopettaja
- Omistaja: kuntosali- ja valmennuskeskus Optimal Performance Center Pasilassa, www.opcenter.fi



Jaksamisen pahin jarru on
alipalautuminen.



Palautuminen on stressin ja kuormituksen vastavoima.

Kun ihminen palautuu, arjessa kulutetut fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset voimavarat palaavat kuormitusta edeltävälle tasolle.

Alipalautuminen tekee päätöksistä ja jaksamisesta vaikeaa. Tunnesäätely on vaikeampaa. Keho ja mieli ovat ylikierroksilla, kiireen tunne on läsnä tai aina väsyttää.



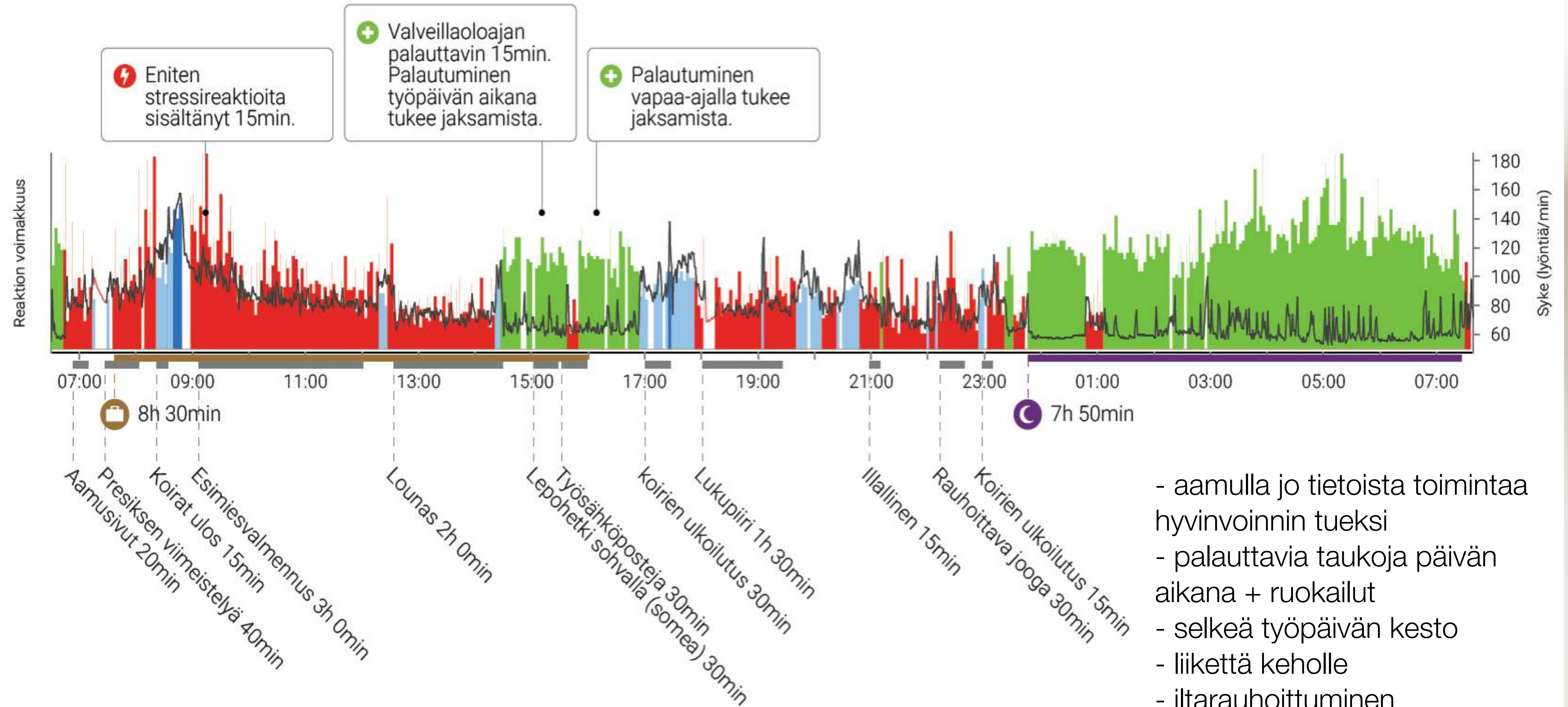


Psykologinen palautuminen tarkoittaa **kokemusta** vaatimusten hellittämisestä – tunne elpymisestä on läsnä.

Fysiologinen palautuminen koostuu kehon voimavaroja lisäävistä **biologisista tapahtumista**. Sitä voidaan mitata.

Kaiken palautumisen pohjana on **turvan kokemus**. Ilman turvaa ei ole palautumista.

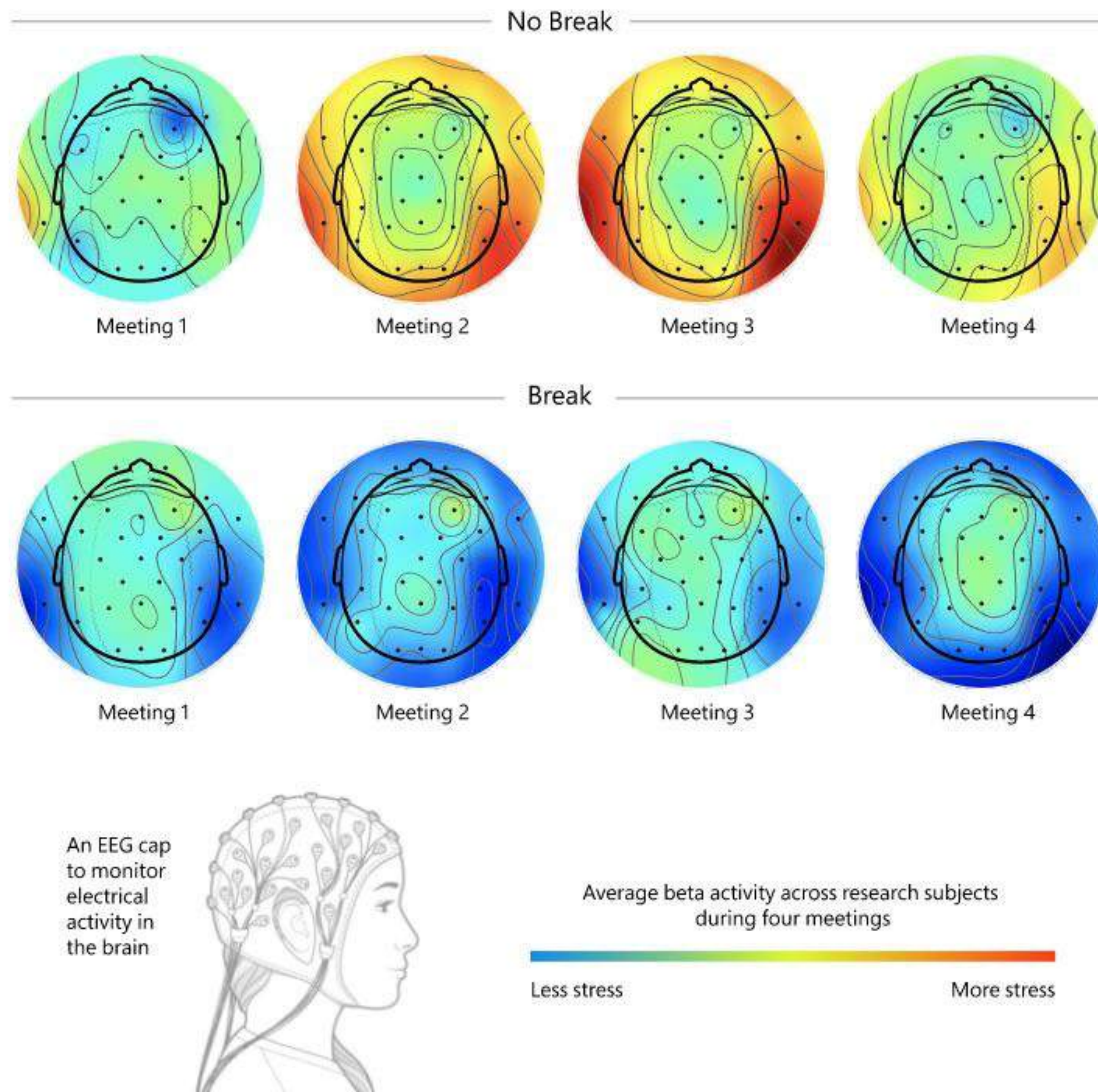
Firstbeat: hyvä palautuminen ja positiivinen stressi



- aamulla jo tietoista toimintaa hyvinvoinnin tueksi
- palauttavia taukoja päivän aikana + ruokailut
- selkeä työpäivän kesto
- liikettä keholle
- iltarauhoittuminen

Your brain works differently when you take breaks

Taking time out between video calls prevents stress from building up.

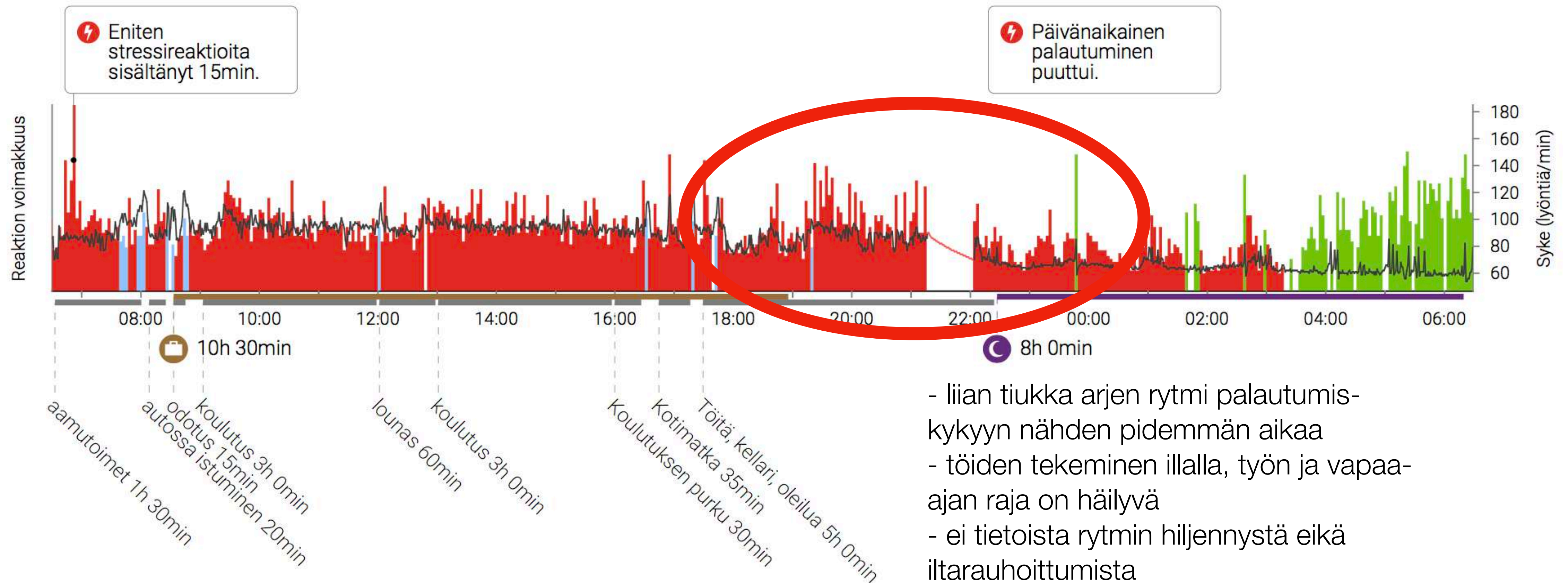


Microsoft's Human Factors Lab used EEG caps to measure beta wave activity—associated with stress—in the brains of meeting participants. For those given breaks, their average beta wave activity remained largely steady over time; the “coolness” of their stress levels is visualized here in blues and greens. For those deprived of breaks, their average beta wave activity rose as time passed, suggesting a buildup of stress; that increase is depicted here with colors shifting from cool to hot. The chart represents the relative difference in beta activity between break and no-break conditions at the top of each meeting (averaged across the 14 research participants).

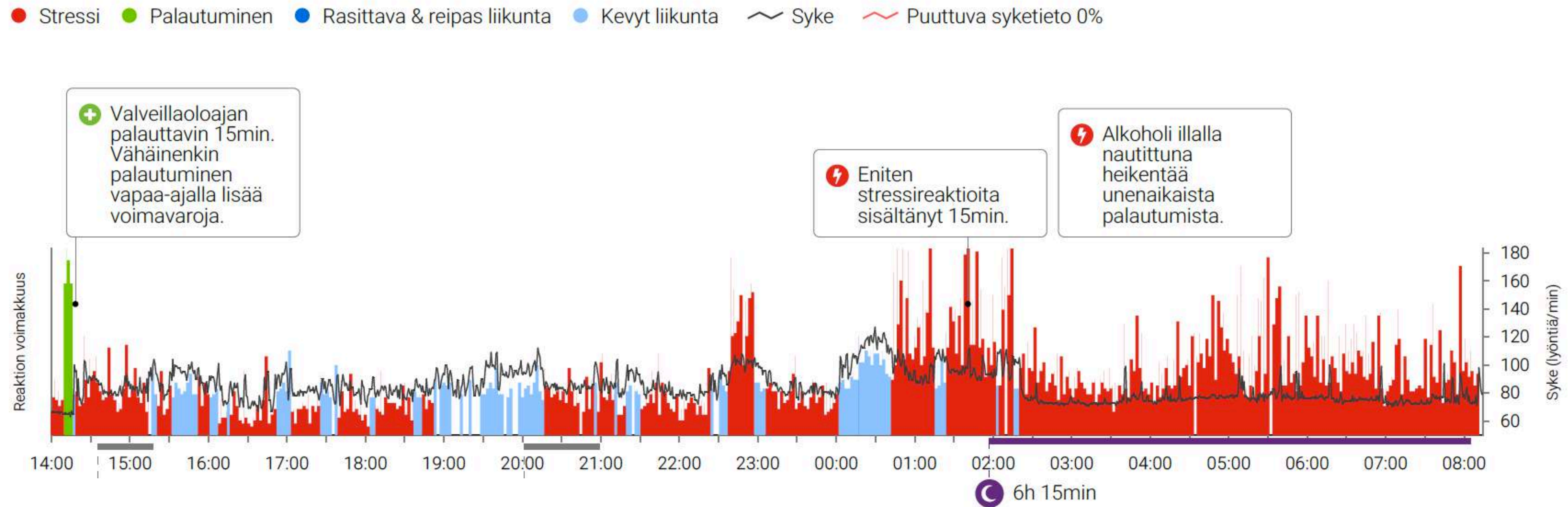
Illustration by Brown Bird Design

Firstbeat: heikko palautuminen ja negatiivinen stressi

● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta ~ Syke ~ Puuttuva syketieto 3%



Firstbeat: Rentouden kokemus ei tarkoita että palaudut



Asiakas: “Alkoholi ja kahvi ei vaikuta muhun mitenkään, nukahdan tosi helposti.”

Samaa voisi aiheuttaa:

- iltaurheilu
- uniapnea tai muu unihäiriö
- voimakas kuormitus, psyykkinen tai fyysinen => katse myös omaan historiaan



Omaa jaksamista ja palautumista kannattaa tukea **tietoisesti** aamusta asti: säätele kaasua ja jarrua.

Esimerkiksi:

- kahvia vain aamulla ja aamupäivällä
- säännöllinen syöminen 3-5h välein
- tauota työpäivää, huomioi siirtymiä
- keholliset keinot auttavat aistimaan tarpeita, esim. lepo, nälkä, tauon tarve
- rytmitä liikuntaa: rankan työpäivän jälkeen kevyempi treeni, kevyen työpäivän jälkeen tai vapaapäivänä käy raskaampikin liikunta
- kirjaa kalenteriin palautumishetkiä, -päiviä ja -viikonloppuja



Miten palautumisen taitoja voi vahvistaa omassa arjessa?

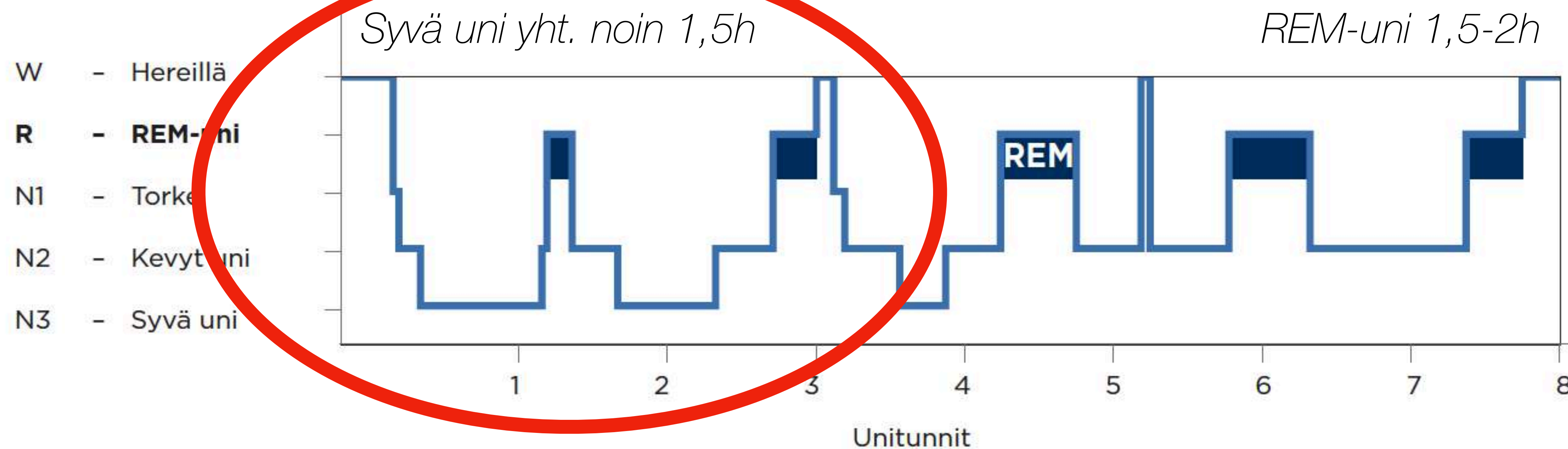
Uni on palautumisen tärkein varmistaja – priorisoi se. Riittävä ja laadukas uni auttaa vireystilan ja stressin säätelyssä. Aikuinen tarvitsee 7,5-9 tuntia unta vuorokaudessa. Varaa aikaa sängyssä olemiselle vähintään puoli tuntia uniaikaa enemmän kuin haluat nukkua.



“Nukahdan heti kun saan pään tyynyyn” -
tyyppi ei välttämättä ole lahjakas nukkuja,
vaan usein rankassa univajeessa.

- Unilääkäri Henri Tuomilehto

Unen vaiheet, kun uniaika noin 7,5-8h



Rauhoita iltaa ja valmista kehoa
uneen!

Kennok

Hengitä:

4s sisään

Pysäytä

6s ulos

Toist

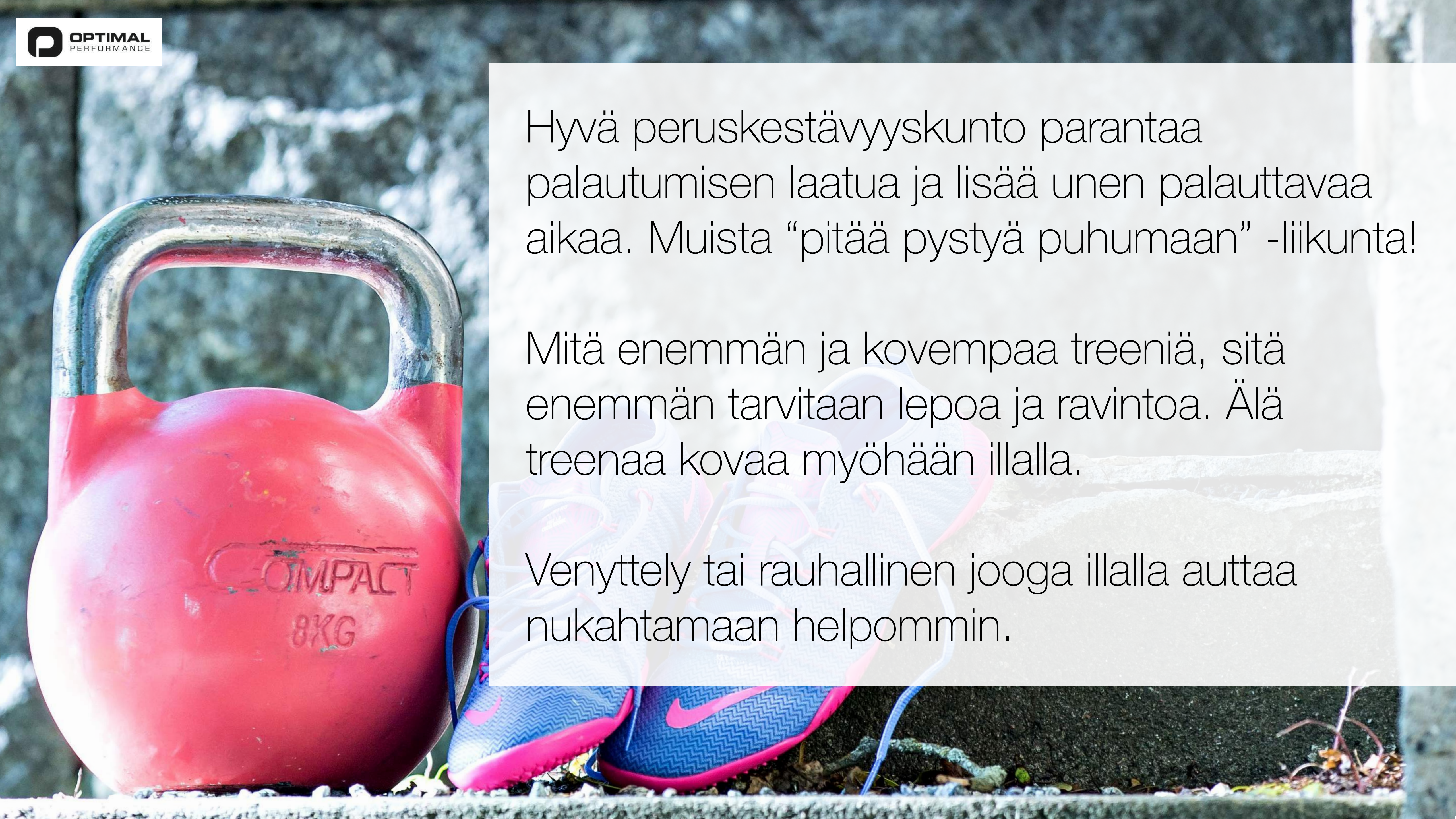
Rakenna unirutiini

- Nuku yhtä paljon arkena ja vapaalla
- Ole valossa päivällä => tahdittaa sisäistä kelloa, kohottaa vireyttä
- Rauhoita illan viimeiset tunnit
- Auta kehoa viilentymään esim. kuumalla suihkulla tai kylvyllä – joillekin kylmä vesi toimii paremmin
- Vähennä valoa ja käytä sinivalosuodatinta älylaitteissa ja tietokoneessa ilta-aikaan, sammuta ruudut 30-60 min ennen unia
- Malta mennä sänkyyn ensimmäisen haukotuksen tullen useana iltana viikossa
- Lue tai kuuntele sängyssä kirjaa tai tee rentoutusharjoitus



Ota joka ilta **laadukasta magnesiumia**:

- Magnesium auttaa kehoa säätelemään stressiä ja alentamaan kortisolin eritystä => rauhoittaa unta ja parantaa unen laatua
- Huomioi magnesiumin laatu! Älä osta oksidia, hanki ennemmin esim. magnesiummalaattia, -tauraattia tai -glysinaattia, jotka imeytyvät hyvin. Esim. Puhdistamo, Puhdas+, Nordic Nutrition.
- Moni tarvitsee 200-400mg magnesiumia ravinnon lisänä: yksi kapseli ei riitä tuomaan selvää vastetta.



Hyvä peruskestävyyskunto parantaa palautumisen laatua ja lisää unen palauttavaa aikaa. Muista “pitää pystyä puhumaan” -liikunta!

Mitä enemmän ja kovempaa treeniä, sitä enemmän tarvitaan lepoa ja ravintoa. Älä treenaa kovaa myöhään illalla.

Venyttely tai rauhallinen jooga illalla auttaa nukahtamaan helpommin.

Kokeile näitä kahta ravintomuutosta, niin saat lisää virtaa:

- 1) Syö proteiini- ja kasvispitoinen aamupala, esim.
 - kananmunia ja vihanneksia, hedelmä
 - ruis- tai kauraleivän päälle savulohta ja reilusti paprikaa
 - rahkaa, marjoja, hedelmää, mysliä
 - puuroa raejuustolla, pähkinöillä ja marjoilla.

Proteiinipitoinen aamupala edistää motivaation, vireyden ja aloitekyvyn hermovälittäjäaine dopamiinin tuotantoa.

- 2) Ota unipuuro käyttöön: kaurapuuroa, banaania, raejuustoa ja kurpitsansiemeniä. Puuro viimeisenä ateriana lisää unipainetta ja rauhoittaa unta.



Omaa jaksamista ja
palautumista täytyy oppia
suojelemaan –
hyvä vire on harvoin
sattumien summa.

Minkä yhden muutoksen sinä
otat kokeiluun jo tänään
palautuaksesi paremmin?



Kuuntele Palaudu & vahvistu ilmaiseksi
Bookbeatista, saat 1kk kuunteluaikaa
koodilla optimalperformance.

Blogi: kaisajaakkola.com

Yritys: optimalperformance.fi

Email: kaisa@optimalperformance.fi

Instagram: @kaisaj

LinkedIn: Kaisa Jaakkola

Facebook:

facebook.com/kirjailijakaisajaakkola

