

# **Työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät ravinnon ja liikunnan näkökulmasta**

Sami Piisilä

Tanhuvaaran Urheiluopisto

- Pitäisikö kuitenkin miettiä.....?

**Omaan hyvinvointiin vaikuttavat  
tekijät ravinnon ja liikunnan  
näkökulmasta!**

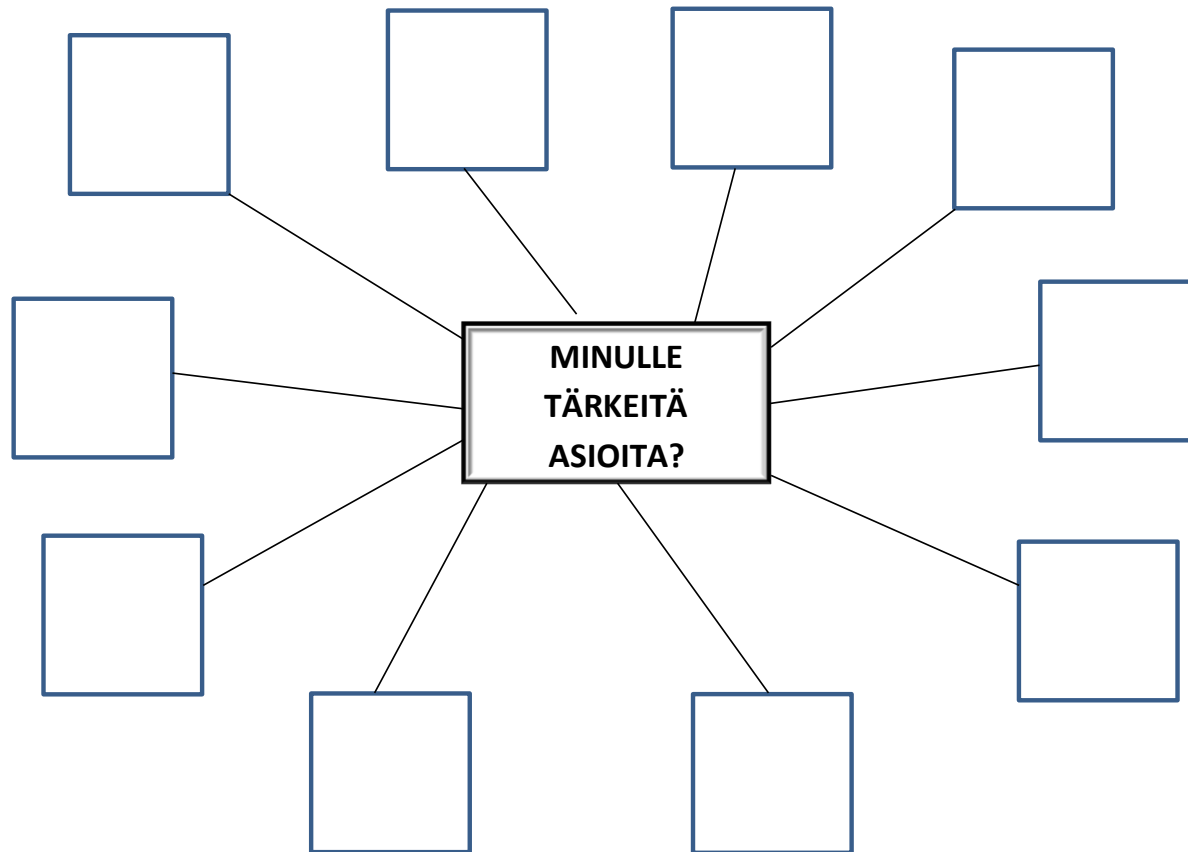
# Omat arvot

- Mitkä ovat sinulle tärkeitä asioita elämässä?
- Millaisia tavoitteita sinulla on elämässäsi?
- Oletko tyytyväinen siihen, mihin käytät aikaasi ja millaisia päivittäisiä valintoja teet?

*”Tavoitteiden pitäisi perustua arvoihin, ei toisin päin” - Hintsa.*

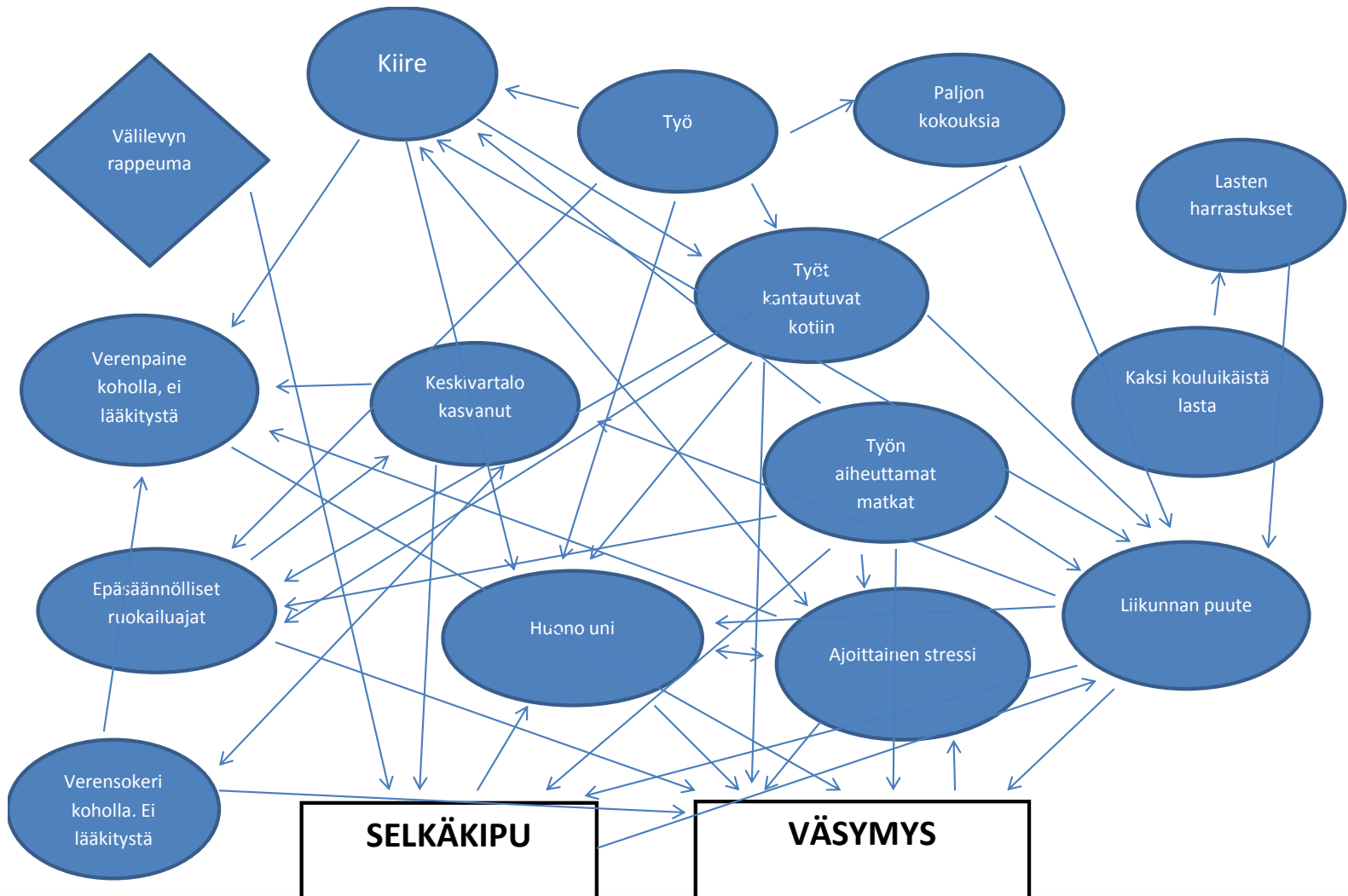
# Oma arvoanalyysi

## ARVOANALYYSI

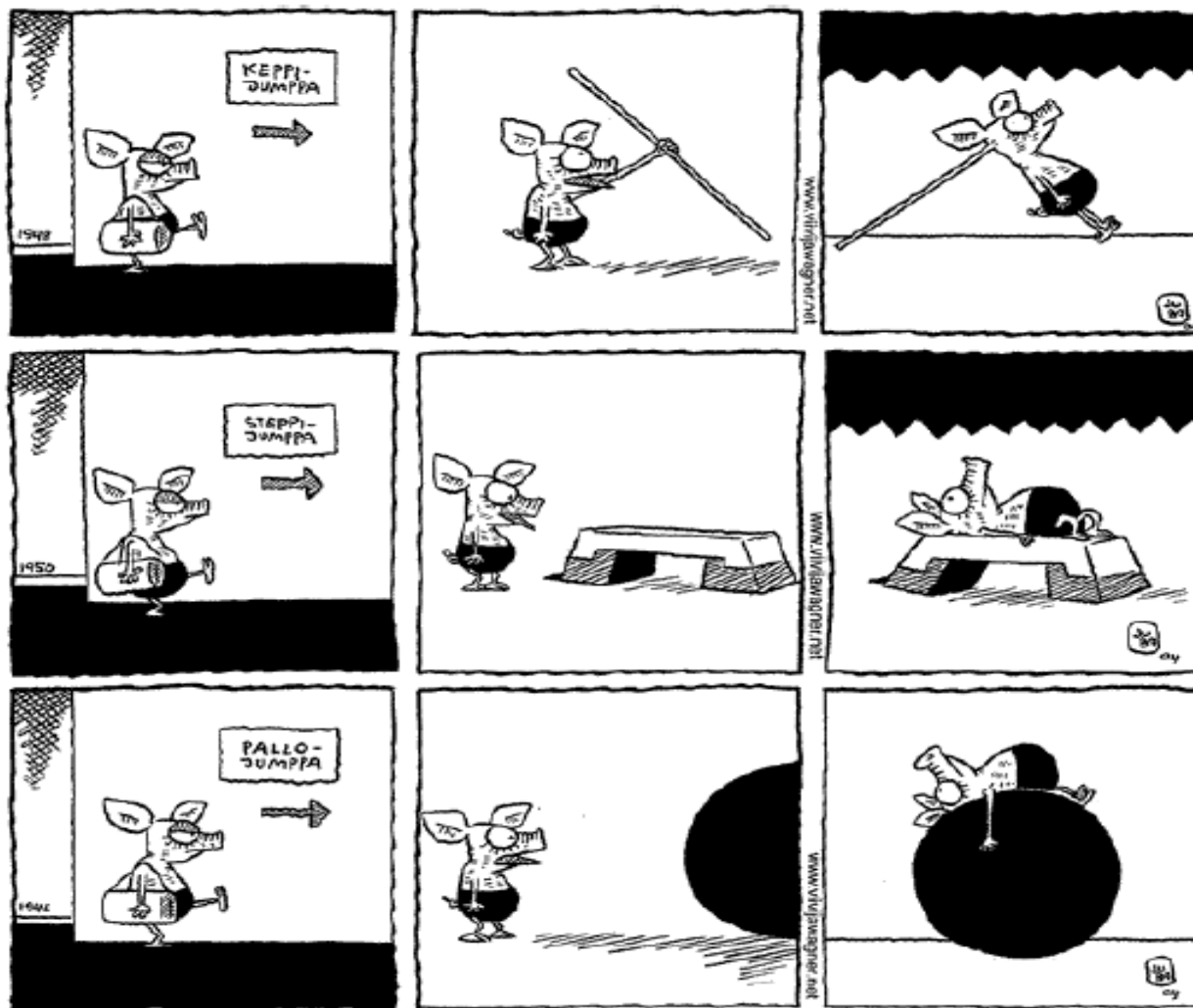




# Terveyskäyttämisanalyysi



# Liikunta



# Liikunta

- Pyri aktiivisuuteen työssä ja kotona
- Riittävästi perusliikuntaa = arkiliikuntaa
  - 10 000 askelta / vuorokausi > hanki aktiivisuusmittari ja ole kekseliäs
- Istuminen vs. seisominen
  - 3 tuntia seisaallaan oloa päivässä enemmän = 100-130 enemmän kilokaloreita päivässä > 5 viikossa se tekee 500-600 kcal. > n. 29 000 kcal. vuodessa = 8-10 maratonia

# Liikunta

- Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa
- Istuminen vs. seisominen
- Hissi vs. portaat
- Hyötyliikunta ym.



► Jorvin sairaalan  
psykiatrian yksikköä  
uhkaa joukkopako



► Saaristomereltä  
Japaniin: **Haahkan-**  
untuva on luksustuote

► **Sauli**  
**Niinistö:** Euro-  
illuusio haihtuu

# SUOMEN KUVALEHTI

SK 28 15.7.2011 Hinta 6,50 € Suomenkuvalehti.fi

Mukana TV-maailma

”..liikunta on  
lisääntynyt,  
mutta liike on  
vähentynyt”

## Turhaan huhkittu

Huonon kunnon syynä saattaakin olla kuntoilu.

# Liikunta

- Hikiliikuntaa 2-3 tuntia viikossa PPPP + HH
  - Kestävyyssliikunta vähentää tehokkaasti sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia
  - Lihaskuntoharjoittelu lisää pitkäikäisyyden ennustetta
  - Sopivasti molempia

# Ravinto

## 1. Löydä sopiva ateriarytmi

- Aterioiden välinen aika max. 4h
- Liian pitkä syömättömyys tai sokeripitoisten ruokien syöminen johtaa verensokerin alenemiseen, keskittymisvaikeuksiin sekä ärtyneisyyteen.

## 2. Syö lautasmallin mukaisesti

- Kaikki samalle lautaselle!!!
- $\frac{1}{2}$  kasviksia,  $\frac{1}{4}$  lihaa/kalaa/kanaa ja  $\frac{1}{4}$  perunaa, riisiä tai pastaa
- Ruokajuomana vesi / maito
- Kuitupitoinen leipä ja kevyesti rasvaa

# Ravinto

## 3. Syö oikeaa oikeista raaka-aineista valmistettua ruokaa ruokaa

- Vältä prosessoituja ruokia = pikaruokia
  - Paljon kaloreita ja ravintoköyhää
  - Paljon transrasvoja
- Suosi puhtaita ravintoaineita
  - Kalaa, vähärasvaista lihaa, palkokasveja, kasviksia, hedelmiä, pähkinöitä sekä täysjyvätuotteita

# Ravinto

4. Suosi proteiinin lähteitä etenkin välipalojen yhteydessä

- Kylläisyyden tunne pitempään

5. Ei hiilihydraattikieltoa!!!

- Suosi täysjyvätuotteita = tumma riisi, tumma pasta....
- Vältä nopeita sokereita
- WHO:n mukaan vähintään 2,8 miljoonaa ihmistä kuolee vuosittain liikalihavuuteen, jonka suurimpana aiheuttajana on liiallinen sokerin käyttö

# Ravinto

## 6. Varmista D – vitamiinin saanti

- Kalaa kahdesti viikossa ja maitotuotteita

## 7. Hyviä rasvoja

- Kasviöljyä salaatin päälle ja ruoanvalmistukseen
- Kaksi ruokalusikallista maustamattomia pähkinöitä tai siemeniä päivässä
- Rasvaista kalaa kahdesti viikossa

# Ihmiskunnan tie.....

