

PALAUTUMINEN

Keho tarvitsee sopivan tasapainon liikunnan, levon ja ravinnon välillä

Liian suuri liikunnan ja liian vähäinen unen ja ravinnon määrä voi aiheuttaa ylikuormitustilan ja uupumisen



Ylikuormitus ja alipalautuminen voi aiheuttaa mm.

- mielialamuutoksia
- keskittymiskyvyttömyyttä
- väsymystä
- toistuvia infektiioireita

Keinoja ehkäistä ylikuormitusta: harjoittele monipuolisesti ja jaksoita liikkumista, huolehdi riittävästä energiansaannista ja yöunesta sekä säännöllisestä vuorokausirytmistä.



SAVONIA

Lähteet: Duodecimlehti.fi, Terveurheilija.fi



Viretori