

LIIKUNTA JA TERVEELLINEN RUOKAVALIO ANTAVAT ENERGIAA ELÄMÄÄN!

Muutama vinkki virkeämpään arkeen:

- Kun syöt monipuolisesti, säännöllisesti ja kohtuudella, saat riittävästi kaikkia suojaravintoaineita.
- Kun ruokahetkesi on rauhallinen, on sinulla aikaa nauttia ruoan mausta, tuoksusta ja lepo hetkestä.
- Nauti runsaasti viljavalmisteita, sopivasti maitovalmisteita, monipuolisesti perunaa ja päivittäin ainakin 4-5 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
- Syö usein kalaa ja nauti liha vähärasvaisena. Syö niukasti rasvoja. Käytä pehmeitä ja näkyviä rasvoja, kuten öljyjä tai margariinia. Maistele sokeria säästeliäästi.
- Pyri liikkumaan vähintään tunti päivässä. Liikuntasuorituksen voi jaksottaa vaikka 10 minuutin pätkiksi. Se onnistuu lisäämällä arkiliikuntaa: esimerkiksi kävelyä ja portaiden nousemista.
- Kun teet puolen tunnin kävelylenkin päivittäin, kulutat vuodessa 5 rasvakilon verran energiaa.
- Lisää askeleitasi. Valitse portaat hissien tai liukuportaiden sijaan töissä, kotona, kadulla tai tavaratalossa. Ylöspäin kävellessä sydän- ja verenkiertoelimistösi saavat liikuntaa ja alastulon tömähdykset kuormittavat luustoa.
- Tupakoinnin lopettaminen on yksi suurimmista, terveyttä edistävästä päätöksistä.
- Alkoholin runsas käyttö lisää sairastavuutta ja pahentaa monien sairauksien oireita. Alkoholissa on lähes yhtä paljon kaloreita kuin rasvassa.
- Riittävä ja hyvänlaatuinen uni on tärkeää terveydellesi. Useimmilla unentarve on 7-8 tuntia, mutta unentarve on yksilöllistä.
- Huolehdi kokonaisvaltaisesta jaksamisestasi. Perhe, läheiset, ystävät ja harrastukset ovat hyvinvointisi kannalta tärkeitä.

Lähteet: Kansanterveyslaitos (www.ktl.fi), Työterveyslaitos (www.ttl.fi) ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemussuositukset.