

LIUKUKKO NÄÄ -OPAS

10 vinkkiä arjen hyvinvointiin

Outi Atkin

VINKKI 1

Kävele tai pyöräile aina kun mahdollista kauppaan, kirjastoon tai vaikkapa museoon. Asioille ja harrastuksiin omin lihasvoimin kulkemalla kerrytät helposti liikuntaminuutteja päivääsi.

VINKKI 2

Vaihtele asentoja usein, nouse seisomaan ja liikuskelemaan muutaman kerran tunnissa. Kokeile, miten ajatustyö sujuu kävelen, ja kahvittele tai lue välillä seisten. Paikallaanolon tauottaminen vilkastuttaa aineenvaihduntaa, aktivoi lihaksia, vähentää tuki- ja liikuntaelimestön särkyjä sekä virkistää kehoa ja mieltä.

VINKKI 3

Pidä keskivartalon lihakset kunnossa – vahvat vatsa- ja selkälihakset tukevat selkää. Ojenna selkää aika-ajoin myös taaksetaivutukseen, mikä palauttaa alaselän liikerataa istumisjakson jälkeen. Vedä säännöllisesti leukaasi sisään pienellä nyökkäysliikkeellä, jolloin saat oikaistua kaularankaasi. Kaularankaa tukevat lihakset saavat lisäksi vahvistusta, kun yrität työntää päätäsi eteen ja molemmille sivuille, vastustaen samalla liikettä sormenpäilläsi otsalta ja vuorotellen kummaltakin ohimolta.

VINKKI 4

Kävele portaat hissien sijasta. **Portaiden kävely** on tehokkaampaa kuin hölkkäminen, se on **arjen treenihetki**. Ihmisillä, jotka kävelevät 3 – 5 porraskävelyä päivässä, on 29 % alhaisempi aivoinfarktin riski verrattuna ihmisiin, jotka eivät kävele portaita. Iäkkäille ihmisille portaiden kävely voi olla maksimaalinen suoritus ja toimia jopa voimatreeninä. Portaikat ovat myös oivallisia paikkoja pohjelihasten venyttämiseen.

VINKKI 5

Pyydä ystävä tai tuttu yhteiselle kävelylenkille, vaikkapa Oulun alueen merkityille luontopoluille. Kävellessä juttu luistaa helpommin ja **metsäympäristö rauhoittaa** ja rentouttaa. Stressihormoni kortisolin erityis määrä vähentyy ja verenpaine laskee jo 10 minuutin metsässä samoilun jälkeen.



VINKKI 6

Testaa kesäkaudella **ulkokuntoilupuistoja**, jotka tarjoavat hyvän mahdollisuuden monentasoiseen lihaskuntoharjoitteluun. Näitä ulkokuntosaleja löytyy eri puolilta Oulua. ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/kuntoilupuistot

VINKKI 7

Kokeile ruokahetken rauhoittamista syömällä hitaasti hiljaisuudessa **tai lisää siihen sosiaalisuutta** laittamalla aterian yhdessä muiden kanssa.

VINKKI 8

Vähennä punaisen lihan käyttöä **puolittamalla esimerkiksi jauhelihamäärä ja lisäämällä siihen papuja, linssejä, nyhtökauraa, kauramurua, härkistä tai pieneksi pilkottuja juureksia**. Saat ruoastasi tällöin vähemmän kaloreita ja enemmän ravintoaineita.

VINKKI 9

Huolehdi riittävästä palauttavasta unesta. Useimmille riittää 7 – 9 h yöunta. Tähtää heräämiseen unisyklin loppuun, jolloin on aina helpompi herätä. Uni muodostuu noin 1,5 tunnin sykleistä, joissa kevyt ja syvä uni vaihtelevat. Laske montako täyttä unisykliä yöhösi mahtuu ja mikä olisi sopiva herätysaika sinulle ollaksesi virkeä aamulla. Oma kehoasi kuuntelemalla löydät sinulle sopivan unimäärän ja unirytmän.

VINKKI 10

Nauti vettä ja muita juomia päivittäin noin 1 – 1,5 litraa ruoasta saadun nesteen lisäksi. **Sammuta janosi tavallisella vesijohtovedellä** tai suolattomalla kivennäisvedellä halutessasi vaihtelua. **Kahvi ja tee ovat kevyitä juomia sellaisenaan tai maidon** (rasvaton, ykkösmaito tai kauramaito) **kanssa** ilman sokerilisäystä.