

Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kehosi on kulkuväline, ei päämäärä. Kuljetko sinä jotain kohti, vai jostain poispäin?

“Oliko sinulla mukavaa?”

“Miten meni?”



”Tavoitteena on timanttinen kunto”



Hyvinvointi on muuttuva voimavara

“Emme voi muuttaa kaikkea kohtaamaamme, mutta emme voi muuttaa mitään ennen kuin olemme kohdanneet sen.”

-Kirjailija James Baldwin

“Onnistuminen on asenne. Se on avoimuutta uusille ideoille, halukkuutta kuunnella, innokkuutta oppia, halua kasvaa ja joustavuutta muuttua.”

-BJ Gallagher

“Ei rohkeus ole sitä, ettei pelota. Se on sitä, että tekee, vaikka pelottaa.”

-Tommi Hellsten

“Elämä on kuin polkupyörällä ajaminen. Tasapainon säilyttämiseksi sinun on jatkettava liikkumista.”

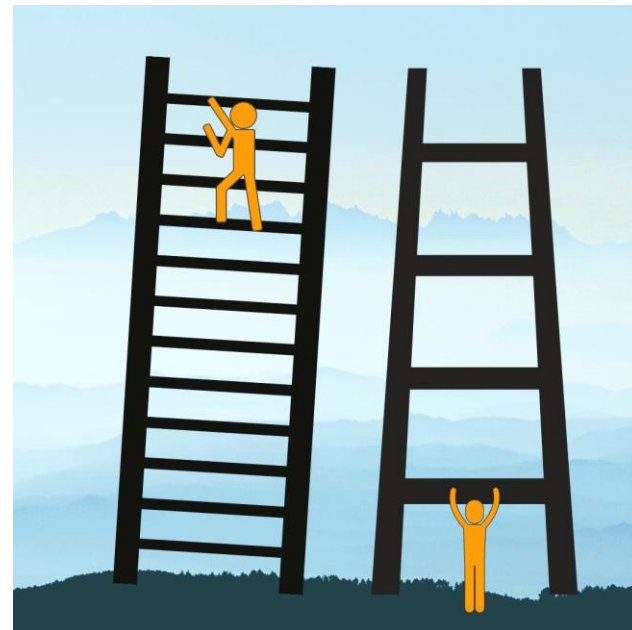
-Albert Einstein

Mitä, miten, miksi?

Arvot → tavat →
tavoitteet

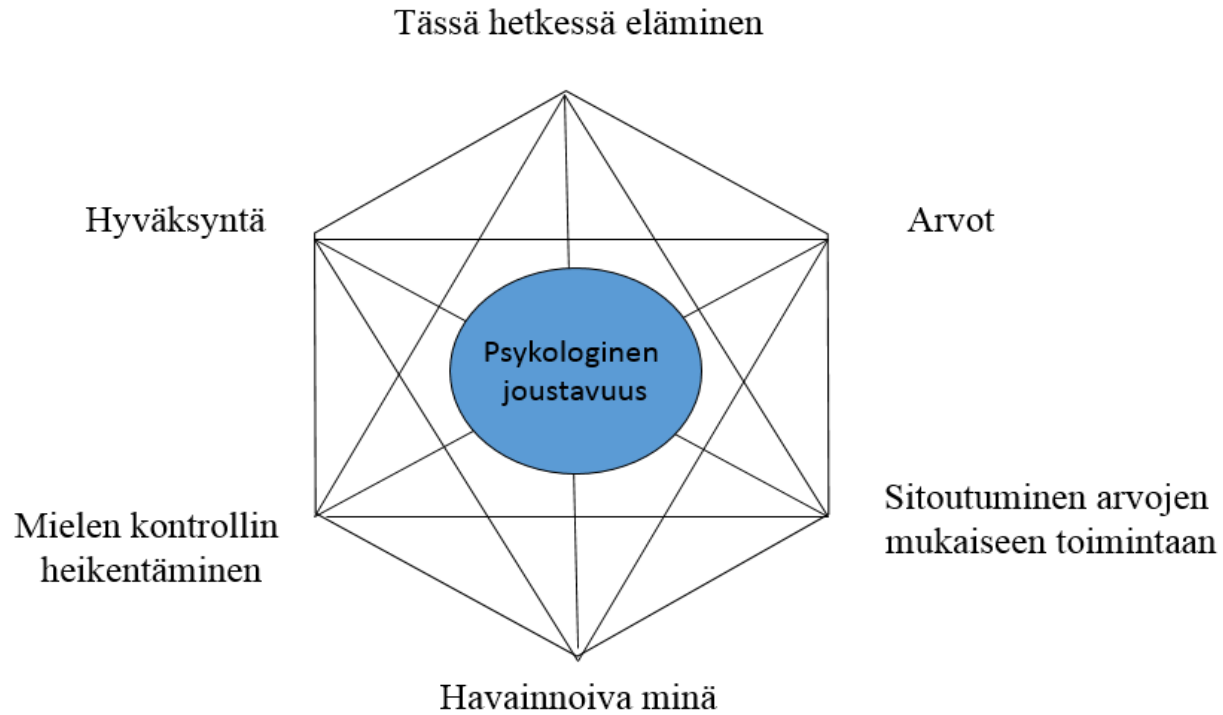
Lähtötilanne →
toimintakyvyn
edistäminen →
tavoitteet

Fysiologiset tavoitteet/
psykologiset tavoitteet/
toimintatavoitteet

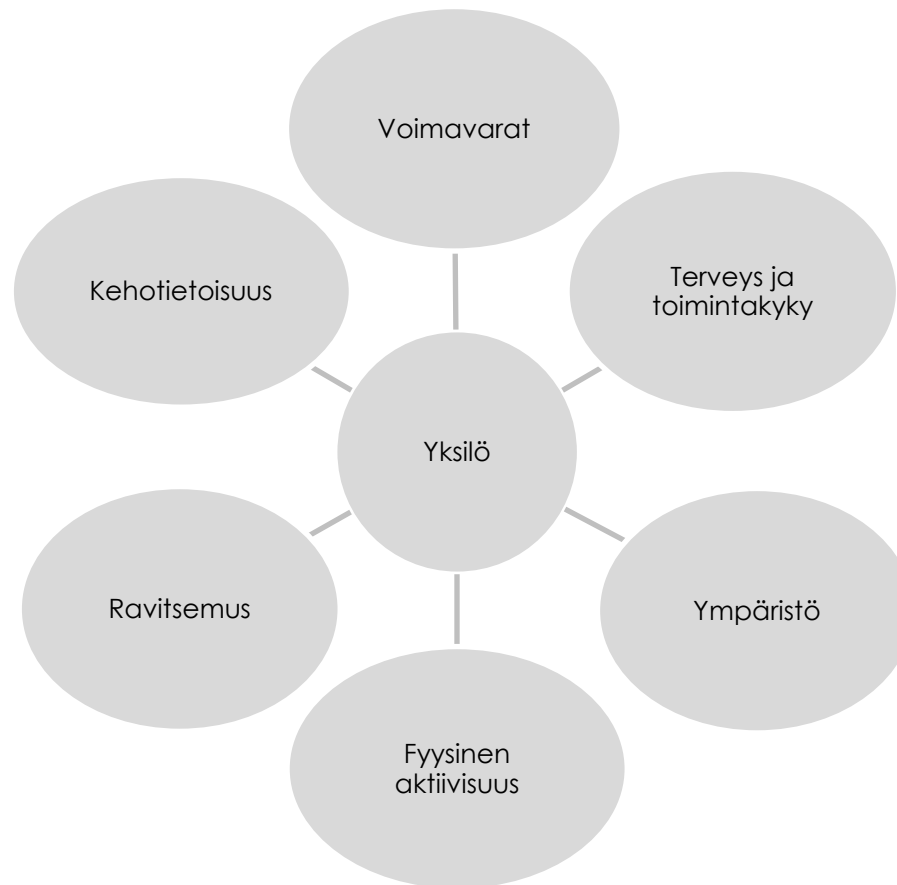


Psykologinen joustavuus

Hayes 2006



Hyvinvointireservi



Tunteiden jäätuvoriteoria (vrt. toiminnan jäätuvoriteoria)

Mikä on pinnan alla oleva tunne? (Mikä on toiminnan alla oleva tunne)

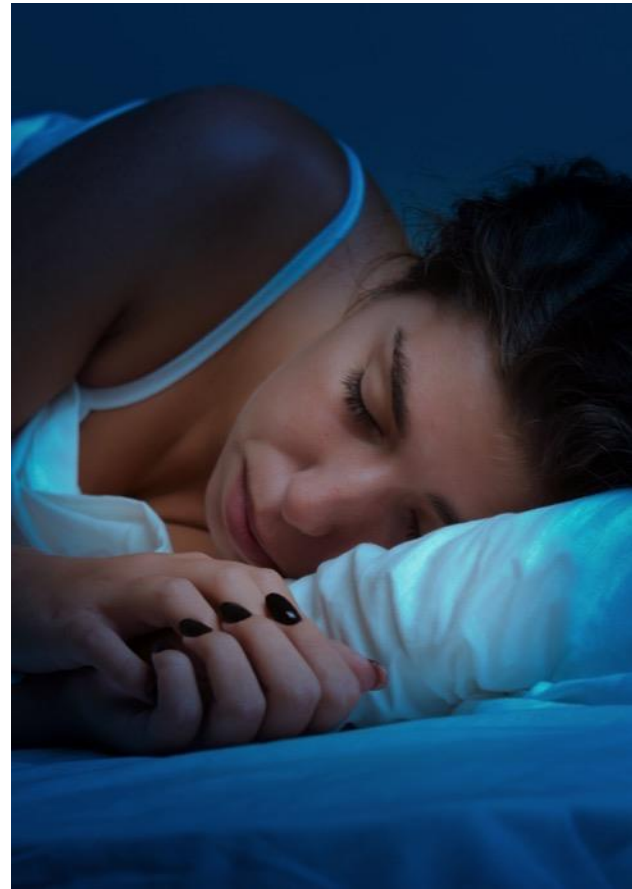
Tunteet ovat osa ihmisyyttä. Ne ovat spontaaneja, lyhytkestoisia ja ohimeneviä reaktioita ärsykkeisiin?

- Kaikenlaiset tunteet kuuluvat elämään
- Ajatukset – tunne – toiminta



Unen merkitys elimistölle

- Unta tarvitaan 7-9 (7-8) tuntia yössä
 - Vain 2-5% ihmisistä pärjää pienemmällä määrällä unta.
- Uni on aktiivista aikaa elimistölle
 - Unen aikana aivojen ja aineenvaihdunnan "puhdistus"
 - Syvä uni: aivot rauhallisimmillaan, metabolia käynnissä
 - REM-uni: lihakset levossa, aivot työssä



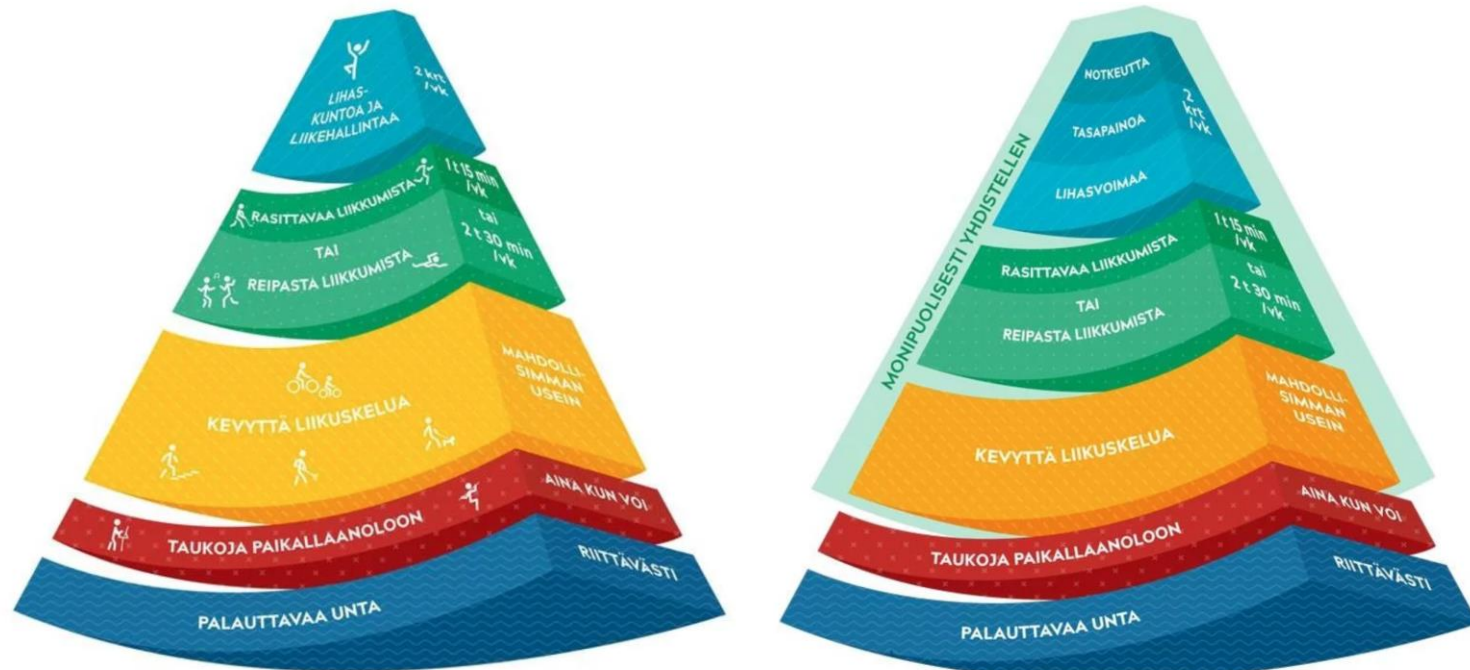
Peruseriaatteet terveellisessä syömisessä – minkä arvosanan annat itsellesi?	Arvosana (4-10)
Tasainen ateriarytmi	
Kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 500 g / "5-6 kourallista" päivässä	
Tasainen proteiinin saanti	
Riittävä kuitujen määrä, vähintään 25-35 g	
Rasvaa laadukkaasti ja kohtuudella	
Nestettä päivittäin 1.5-2 litraa, mielellään vettä	



Tarkoituksenmukainen liike on lääke

Liikunnan laaja-alaisuus → mikroliikkeestä täsmäliikuntaan
(→ UKK-instituutin liikuntasuositukset)

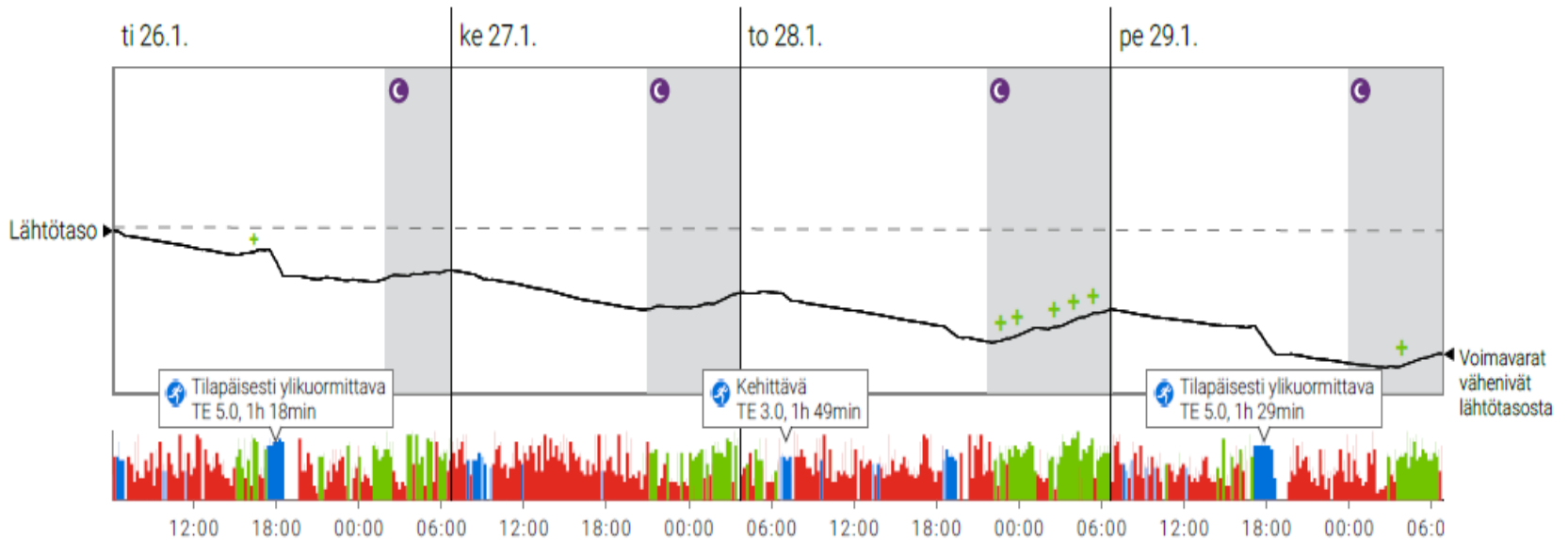
Mitä tehdään, miten tehdään, miksi tehdään → mielekkyys ja merkityksellisyys



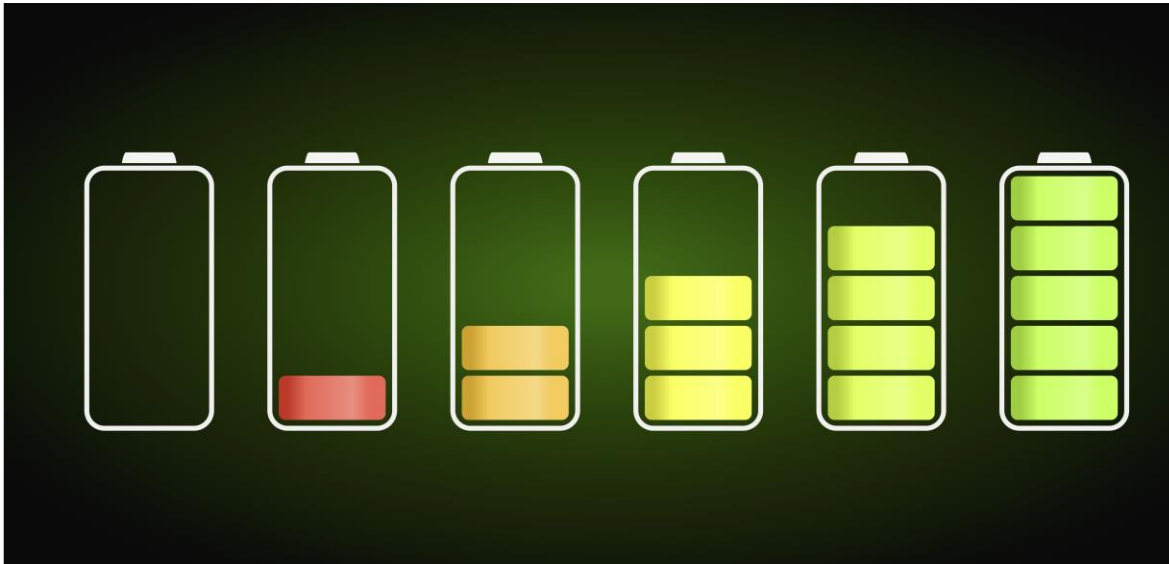
Yhteenvedo hyvinvointianalyysista

VOIMAVARAT

➤ Voimavarat lisääntyvät ➤ Voimavarat vähenevät + Merkittävä palautumisjakso ● Stressi ● Palautuminen ● Rasittava & reipas liikunta ● Kevyt liikunta



Palauttavat vs. kuormittavat tekijät



Aivot kehittyvät koko elämän ajan

- Aivot muovautuvat niitä käyttämällä
- Aivosolujen kasvutekijän määrä lisääntyy merkittävästi liikunnan jälkeen
- Uusia hermosoluja syntyy koko elämän ajan, käyttämättömät "tylsistyvät"



Ajatukset ja tunteet vs. fyysinen aktiivisuus



Turhautunut, vihainen,
voimaton, syyllinen,
yksinäinen, toivoton,
ahdistunut, masentunut,
iloton, onneton

Hermostunut, väsynyt,
huolestunut, pelokas,
vetäytynyt,
stressaantunut, nolostunut
hämmentynyt, itkuinen

Ilmainen, toiveikas,
rentoutunut, innostunut,
levollinen, rauhallinen,
hyväksytty, itsevarma,
tyytyväinen, rakastettu

Kiitos!

