

Kaipaatko tietoa ja tukea elintapoihin?

Aloita elintapamuutos!

Tässä sinulle vinkkejä, joilla voit saavuttaa itsellesi hyvinvointia – pysyvästi!

Valitse itsellesi, jokin muutettava asia elämässäsi. Elintapamuutos voi liittyä liikkumiseen, syömiseen, juomiseen, nukkumiseen tai ihan mihin vaan toistuvaan toimintaan. Vältä aluksi liian rankkaa aloitusta, olipa sitten kyse kuntoilusta tai uusista ruokailutottumuksista. Liian rankat ja tiheät treenikerrat johtavat usein vain siihen, että into loppuu jo muutaman viikon jälkeen kokonaan. Etene mieluummin pienin askelin, sillä siten rakennat tukevan pohjan uusille elintavoillesi. Pitkäjänteisyys johtaa suurin muutoksiin.

Tässä viisi erilaista esimerkkiä elintapamuutoksesta, joista voit poimia itsellesi sopivimman. Tärkeintä on, että itse sitoudut tekemääsi elintapamuutokseen ja keskityt vain yhteen asiaan kerrallaan.

1. Nuku enemmän

Pyri menemään aikaisemmin nukkumaan. Nukkuminen edistää yleistä hyvinvointia ja jaksamista. Se vähentää ja ehkäisee stressiä sekä edistää valtimoterveyttä muun muassa parantamalla veren sokeritasapainoa ja on näin ollen diabeteksen kannalta yksi oleellinen hyvän hoitotasapainon tekijä.

2. Lisään arkiliikuntaa

Käytän hissien sijaan portaita, pyöräilen töihin. Liikkumalla hallitset painoa! Jokainen pienikin askel kuluttaa energiaa ja lisää näin ollen energian kokonaiskulutusta, joka on painonhallinnan kannalta tärkeää. Säännöllisellä arkiliikunnalla ehkäiset esimerkiksi kakkostyyppin diabetesta ja sepelvaltimotautia. Lisäksi liikunta piristää ja pitää mielen virkeänä.

3. Syön enemmän kasviksia ja hedelmiä.

Syön niitä päivittäin, kuusi kourallista on hyvä mitta. Kasviksista ja hedelmistä saat vitamiineja, kivennäisaineita, kuituja ja antioksidanteja. Kasviksia syövät ovat terveempiä kuin ne, jotka eivät syö kasviksia. Värikkäät kasvikset ja hedelmät lisäävät vastustuskykyä ja ovat hyväksi myös vatsalle.

4. Juon enemmän vettä.

Täytän aamulla vesikannun, ja huolehdin, että se on iltaan mennessä tyhjä. Pieni vesipullo kulkee kätevästi mukana myös käsilaukussa tai repussa. Pienikin nestehukka rasittaa elimistöä ja vähentää suorituskykyä sekä työtehoa. Vesi on paras vaihtoehto makeille mehuille. Suoli toimii paremmin, näläntunne pysyy kauemmin loitolla ja ihosi pysyy kauniina.

5. Istun vähemmän.

Seisominen kuluttaa enemmän energiaa kuin istuminen. Töissä voin esimerkiksi nousta seisomaan työpisteelläni puheluiden ajaksi. Televisiota kotona voi katsella myös jumpaten ja venytellen. Myös tämä elintapamuutos vähentää riskiä kansantauteihin, ja tuo jopa lisää elinvuosia!

Elintapamuutos on oppimisprosessi, joten varaa aikaa itsellesi asioiden opetteluun. Uuden asian oppiminen voi viedä aikaa kuukauden - enemmän tai vähemmän. Toisilla muutos onnistuu parissa viikossa, kun taas reilun kuukaudenkin aika on oppimiseen lyhyt aika. Kiirehtiä ei kannata, että uusi tapa pääsee juurtumaan kunnolla!

Jos olet kiinnostunut osallistumaan hyvinvointimentorointiin klikkaa tästä <https://tuki.kunnolla.fi/hae/>

Lisätietoja Vantaan Terveyden edistämishankkeesta ja hyvinvointimentoroinnista täältä: <https://kunnolla.fi/>

Projektikoordinaattori Inka Mannoja, inka.mannoja@vantaa.fi