

ENERGIAA SYKSYYN

ILMAINEN OPAS JAKSAMISEN LISÄÄMISEEN
LUONNOLLISESTI



ENERGISEN, VÄRIKKÄÄN JA HYVINVOIVAN ARJEN ASIALLA



Hei ja kiitos kun latsit tämän oppaan. Minä olen Katja Säilä. Koulutukseltani olen mm. sairaanhoitajana, ja elämäntapaohjaus on ollut osa työtäni vaativassa erikoissairaanhoidossa.

Kokemusta minulla on runsaasti elintapasairauksista, kuten sydänsairauksista, diabeteksestä ja verenpainetaudista. Oma liikunnallisuuteni, ja aito mielenkiinto terveelliseen, kasvipohjaiseen ravitsemukseen, tukee ammattitaitoani. Olen harrastanut joogaa 15 vuotta (olen tuleva joogaopettaja) ja juokseminen ja kävely kuuluu jokapäiväiseen elämääni. Rakastan luovaa tekemistä ja olen itse saanut apua ahdistukseen ja masennukseen taiteellisilla menetelmillä. Näitä menetelmiä sulautan osaksi mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia.

Loin sinulle tämän pienen oppaan, koska haluan auttaa sinua olemaan energisempi ja voimaan hyvin tänä syksynä (ja tulevaisuudessa).

♥ Katja



ENERGIAA ANTAVA LIIKUNTA

Lihaskuntotreeni

- Vahvat lihakset ja kehonhallinta auttavat jaksamaan tilanteessa kuin tilanteessa
- Lihaskuntotreenin tarve korostuu erityisesti ikääntyessä, lihasmassan määrän vähentyessä. Tätä voi kuitenkin jarruttaa ja lihasta voi kasvattaa vielä iäkkäänäkin, tarvitaan vaan riittävästi lihaksia kuormittavaa treeniä ja laadukasta ravintoa. Mitä aiemmin aloitat huolehtimaan lihaksistasi, sitä helpompaa se toki on
- Hyvä lihaskunto ja lihasmassan riittävä määrä vähentää ikääntymisestä seuraavia haittoja ja ylläpitää toimintakykyä, jotta jaksat touhuta ja tehdä sinulle tärkeitä asioita vielä vuosikymmeniä. Nuoremmilla huono lihaskunto näkyy mm. ikäisiään huonompana jaksamisena ja erilaisina vaivoina
- Lihaskuntoa voi kehittää myös kotitreenillä ja varsinkin aluksi oman kehon paino riittää vallan mainiosti vastukseksi

Kestävyystreeni

- Kestävyysliikunta on erityisen tärkeää sydän ja verenkiertoelimistölle
- Hyvä kestävyyskunto auttaa sinua jaksamaan kaikkia päivän normaaleita toimintoja, muuten saatat hengästyä pienestäkin ponnistuksesta
- Kestävyysliikunta voi yksinkertaisimmillaan ollaan reipasta kävelyä
- Kävelyä olisi hyvä harrastaa päivittäin, mutta jo kolme reipasta ja riittävän pitkää lenkkiä viikossa kasvattaa kuntoasi
- Kävelyn lomaan on suhteellisen helppo lähteä ottamaan mukaan kevyttä hölkkää. Hölkkä on luustoliikuntaa ja ylläpitää luuston riittävää lujuutta
- Kestävyysliikunta on myös erityisesti mielenterveydelle hyväksi. Voisitko yhdistää lenkkeilyyn vielä sosiaalisen näkökulman, kutsumalla kaverin mukaan lenkille?



KOTITREENI ENERGISEEN ARKEEN

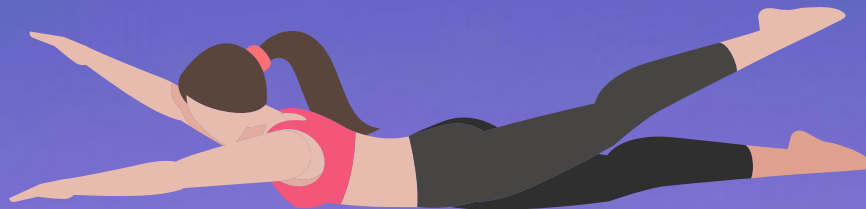
Kissa-lehmä

Käy konttausasentoon, kädet hartioiden alla tai leveämmällä ja jalat lantion leveydellä. Pyöristä hitaasti selkää ja vie leukaa kohti rintaa. hengitä tässä hetki. Lähde sitten viemään selkää kaarelle, vatsaa kohti lattiaa ja hitaasti kurota päätä kohti taivasta. Rintakehä avautuu. Vie olkapäitä pois korvista. Jatka tätä aaltomaista liikettä hetki samalla hengitellen rauhallisesti.



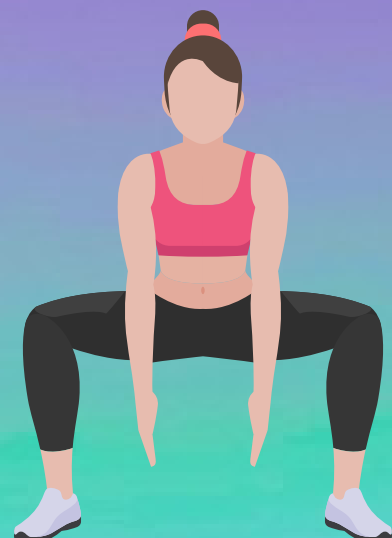
Teräsmies potkut

Käy päin makuulle alustalle. Kädet pitkällä pään yläpuolella ja jalat suorana, nilkat ojennettuina. Lähde kohottamaan vastakkaista kättä ja jalkaa yhtä aikaa. Tee liike hitaasti ja hallitusti, jalka ja käsi ei välttämättä nouse paljoa lattiasta. Tee molemmille puolille 10 kertaa ja pidä sitten hetken tauko. Tee 3 kierrosta.



Sumo kyykky

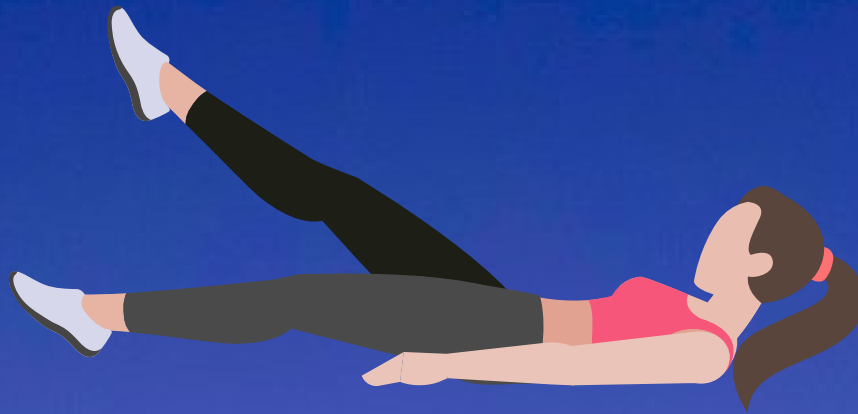
Ota leveä haara asento. Polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Laske niin alas kuin pääset (selkä pysyy kuitenkin suorana) ja palaa hallitusti ylös. Tee 10 toistoa. Pidä sitten hetken tauko, tee 3 kierrosta.



KOTITREENI ENERGISEEN ARKEEN

Flutter kicks

Käy selällesi. Kädet vartalon sivulla. Voit kohottaa hieman päätäsi alustasta tai pitää sen alustassa. Tee potkumaista liikettä jaloillasi vuorotellen. Selkä pysyy alustassa koko ajan. Jatka noin 30 sekuntia ja pidä hetken tauko. Tee 3 kierrosta.



Kyykky

Ota noin hartioiden levyinen haara asento, vie kädet suoraan eteesi. Lähde kyykkäämään niin syvälle kuin pääset siten, että selkä ei lähde pyöristymään, eikä polvet liiku sivuttaisessa suunnassa. Tee 10 toistoa, jonka jälkeen pidät hetken tauon. Tee 3 kierrosta.



VIRTAA VÄRIKKÄILLÄ KASVIKSILLA

Lisää ruokavalioosi eri värisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja

- Siniset, violetit
- Keltaiset, oranssit
- Punaiset
- Valkoiset
- Vihreät

Syö 30 eri kasvikunnan tuotetta viikossa

- Yksi annos voi olla esimerkiksi 1 mandariini, 1 banaani, kourallinen mustikoita, 1 porkkana, kourallinen kurkkua jne. Pyri päivätasolla siihen, että saisit 4-5 eri väriä jokaiseen päivään. Ei ole kuitenkaan tarvetta aiheuttaa lisää stressiä, mikäli jonain päivänä saldo jää vähäisemmäksi, voit seuraavana päivänä sitä paikata.

Tiesitkö, että hedelmissä ja marjoissa luonnollisesti esiintyvä sokeri ei tee niistä lihottavia tai epäterveellisiä, päin vastoin, niiden kuidut ja ravintoaineet ovat hyväksi meille.

Oletko koskaan kokeillut täysin kasvipohjaista ruokavaliota? Suomi on kasvipohjaisen ruokavalion edelläkävijä maita, meillä on ihan valtavan hyvä valikoima helppokäyttöisiä ja herkullisia kasviproteiineja. Nykyään täysin kasvipohjaisen ruokavalion koostaminen on helppoa, kun vaan tietyt perusasiat huomioi. Liikkeellä on valitettavasti harhaanjohtavaakin tietoa ja kaikki kasvipohjaiset tuotteet eivät ole terveellisiä. Olen itse syönyt täysin vegaanisesti eli 100% kasvipohjaisesti jo vuodesta 2017. Autan mielelläni myös sinua halutessasi kohti kasvipohjaisempaa ruokavaliota terveellisesti. Mikäli et kiinnostu ruokavalion muuttamisesta kokonaan, jo pienten muutosten tekeminen omaan ruokavalioon kasvipohjaisia tuotteita lisäämällä, on hyödyllinen teko omalle terveydelle, mutta myös ympäristölle ja eläimille.

Kasvipohjaisen tai kasvivoittoisen ruokavalion hyödyt terveydelle ovat mm.

- ✓ parempi sydänterveys
- ✓ pienempi syöpäriski mm. suolistosyövän osalta
- ✓ parempi ruuansulatus ja suoliston mikrobikanta
- ✓ parempi sokeritasapaino ja pienempi riski sairastua tyypin 2 diabetekseen

→
KASVIPOHJAISELLA RUOKAVALIOLLA VOI SIIS SAAVUTTA HUOMATTAVIA TERVEYSHYÖTYJÄ JA PAREMPAA JAKSAMISTA!

Terveyshyötyjen lisäksi, saat kasvattamalla kasvipohjaisten tuotteiden määrää ruokavaliossa, myös paremman mielen siitä, että teet osasi ilmaston, ympäristön ja eläinten hyväksi!



Jos sinua epäilyttää täysin kasvipohjainen ruokavalio, voit kokeilla pieniä muutoksia. Pienetkin teot ovat merkittäviä ja 80/20 sääntö on hyvä myös ruokavalion suhteen. Entä jos söisit kotona kasvipainotteisesti ja kodin ulkopuolella vapaammin?

VÄRIÄ ELÄMÄÄN HUOLEHTIMALLA MIELEN HYVINVOINNISTA

Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on ihan aivan yhtä tärkeää kuin liikunta ja ruokavaliokin, ellei jopa tärkeämpää. Olen itse käynyt läpi elämänvaiheen, mihin kuului vakava masennus, ahdistuneisuushäiriö ja uupumus. Nuo kokemukset muuttivat minua pysyvästi, joten, jos sinä läpikäyt tai olet läpikäynyt tämän tyyppisiä asioita, niin voit luottaa siihen, että “I feel you” ♥Olon helpottamiseen löytyy kuitenkin paljon keinoja!

Seuraavassa muutamia teemoja, mitä sisällytän omiin rutiineihini auttamaan omaa mielen hyvinvointiani, lisäämään jaksamistani arjessa ja ne ovat isossa roolissa myös luomissani palveluissa.

Priorisoin unta ja pyri nukkumaan vähintään 8 tuntia. Pidän mahdollisimman säännöllisiä rutiineja illalla ja aamulla. Se miten aloitan aamuni vaikuttaa koko tulevaan päivään. Ei somea heti herätessä. Illalla rauhoittuminen hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, tukee hyvää yöunta. Unella on mielen hyvinvoinnille suuri vaikutus!

Pienet lepo hetket ja palauttava tekeminen pitkin päivää, auttaa laskemaan kierroksia, jotta rauhoittuminen on ylipäättään mahdollista. Vilkas mieleni ei helpolla rauhoitu, joten hyödynnän musiikkia, piirtämistä, maalaamista, joogaa, luonnossa oleilua ja kaikkea, mikä pakottaa pysähtymään hetkeen. Pelkkä hengitysharjoitus voi tuntua lähinnä ahdistavalta.

Olen tutustunut omiin arvoihini ja toimin useimmiten niiden mukaan. Arvopohjainen tekeminen palkitsee itsessään ja tekee elämästä merkityksellistä ja päivittäisistä valinnoista helpompaa.

Olen kiitollinen elämän pienistä hetkistä. Näen kauneutta sielläkin, missä sitä ei aina ole. Kiitollisuutta herättävien asioiden kirjoittaminen ylös päivittäin auttaa oikeasti lisäämään onnellisuutta!

Saan minäpystyvyyden tunnetta asioista mitä teen. Kyky liikuttaa kehoa ja tunne siitä, että olen fyysisesti vahva, vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja se heijastuu muihinkin elämän osa-alueisiin.

Vaikeiden tunteiden kohtaaminen ja hyväksyminen. Vaikeat tunteet ovat osa elämää, eikä pelkkä positiivisuus valitettavasti pitkässä juoksussa toimi. Vaikeatkin tunteet täytyy tuntea ja niitä on hyvä käsitellä tarvittaessa ammattilaisen kanssa. Myös erilaiset kirjoitusharjoitukset toimivat arjessa. Ahdistukseen ei tarvitse jäädä vellomaan, vaan omassa työkalupakissa on hyvä olla erilaisia keinoja haastavien hetkien helpottamiseen.



VÄRIÄ ELÄMÄÄN HUOLEHTIMALLA MIELEN HYVINVOINNISTA

Pieni taideharjoitus auttamaan saamaan mielen hetkeksi irti esimerkiksi työasioista

- Ota kuitukärkikynä tai hyvä kuulakärkikynä ja valkoista paperia
- Valitse yksi muoto mikä puhuttelee sinua tänään: ympyrä, neliö, kolmio, suorakulmio
- Ota muutama syvä hengitys. Laske sisäänhengityksellä rauhallisesti neljään ja uloshengityksellä kuuteen. Jatka pieni hetki
- Ala piirtämään paperille valitsemiasi kuvioita. Tee kuvioista eri kokoisia. Niiden ei tarvitse olla täydellisiä. Virheet ei haittaa!
- Voit tehdä kuvioita osittain päällekkäin ja myös toistensa sisälle
- Täytä paperi niin täyteen kuin saat
- Nauti siitä, että keskityt vain käsillä olevaan tehtävään, et mihinkään muuhun. Se voi tuntua aluksi haastavalta, jos olet tottunut multitaskaamaan koko ajan
- Jos koet keskittymisen pelkkään piirtämiseen haastavaksi, voit kuunnella musiikkia samalla kuulokkeista

Löydät lisää meditatiivisia
taideharjoituksia somestani



MITÄ SEURAAVAKSI?

Resonoiko oppaan aiheet?

SINÄ ANSAITSET
VOIDA HYVIN!

- ? Koetko olevasi syksyä ja talvea kohden väsyneempi?
- ? Onko elämäntapasi luisuneet huonompaan suuntaan?
- ? Haluaisitko voida taas hyvin ja olla energinen myös työpäivän jälkeen?
- ? Panosta tänä syksynä omaan hyvinvointiisi, sen sijaan, että aina huolehdit vain toisten hyvinvoinnista?

Väriä ja virtaa hyvinvointivalmennus starttaa verkossa 13.10. Kyseessä on kokonaisvaltainen hyvinvointivalmennus, joka kestää 8 viikkoa. Valmennus on hyvin aloittelijaystävällinen, treenit ovat simppeleitä ja nopeita, ja lenkit voi tehdä oman kuntotason mukaan, joko kävellen tai hölkäten. Ruokavalio on joustava ja voit noudattaa sitä omalla tavallasi. Valmennuksessa on mukana myös mielen hyvinvointia tukevia harjoituksia.

Valmennus sisältää:

- ♥ Kiinteyttävät, lihaskuntaa vahvistavat ja jaksamistasi tukevat kotitreenit. Joihin menee aikaa kerrallaan max. noin 30 minuuttia/treeni. Treenejä tehdään 2 kertaa viikossa. Annan treeneissä kevennettyjä variaatioita.
- ♥ Nousujohteisen lenkkeilyohjelman, jonka voit toteuttaa kävellen, hölkäten tai näiden vuorotteluina. Tavoitteena on, että jaksat 8 viikon kohdalla lenkkeillä 90 minuuttia kävellen, hölkäten tai näiden yhdistelmänä. Lenkkejä tehdään 3 kertaa viikossa. Kestävyyskuntosi kasvaa, mikä vaikuttaa suoraan jaksamisesi arjessa!
- ♥ Hyvinvointiasi tukevan ruokavaliosuunnitelman. Ruokavalio perustuu virallisiin ravitsemussuosituksiin ja on täysin kasvipohjainen. Ruokavalio on silmämääräinen, eikä sisällä punnitsemista tai tiukkaa kalorien laskemista. Opit koostamaan oikeasti terveellisen vegaanisen ruokavalion, mikä tukee liikunnallista elämäntapaa. Opit hyödyntämään ravitsevia kasviproteiineja osana tasapainoista ruokavaliota. Saat myös käytännön vinkkejä maistuvan kasvisruuan koostamiseen.
- ♥ Palautumista ja liikkuvuuttasi tukevan kehonhuolto-ohjelman.
- ♥ Mielen hyvinvointia tukevia harjoitteita joko kirjoittaen, taiteillen, meditoiden tai näiden yhdistelmänä. Harjoitukset jäävät käyttöösi myös valmennuksen jälkeen.
- ♥ Pääsyn jäsenalustalle, mistä saat näppärästi valmennusmateriaalin käyttöösi



Viimeiset paikat valmennukseen myydään
nyt puoleen hintaan 39,95 (norm.79,90)



Toimi heti! Valmennus starttaa jo
13.10.!

CLICK HERE

Lue lisää www.variketun.fi
Instagram: @variketunhyvinvointipalvelut
variketun@gmail.com