

Kuka minä olen?

- Laura Pulli, yrittäjä Pull-in Training
- Personal trainer, elämäntapamuutosvalmentaja
- Fysiikkavalmentaja
- Ravintovalmentaja
- Valmentanut vuodesta 2015
- Valmennuspaikka R5 Athletics and Health, Metsälä, Helsinki (Läkkisepäntie 11)



Lepo, ravinto ja liikunta

A series of grey silhouettes of runners in various stages of a running stride, positioned behind the main title text. A small blue horizontal line is located under the letter 'u' in the word 'liikunta'.

ja näiden merkitys terveydelle

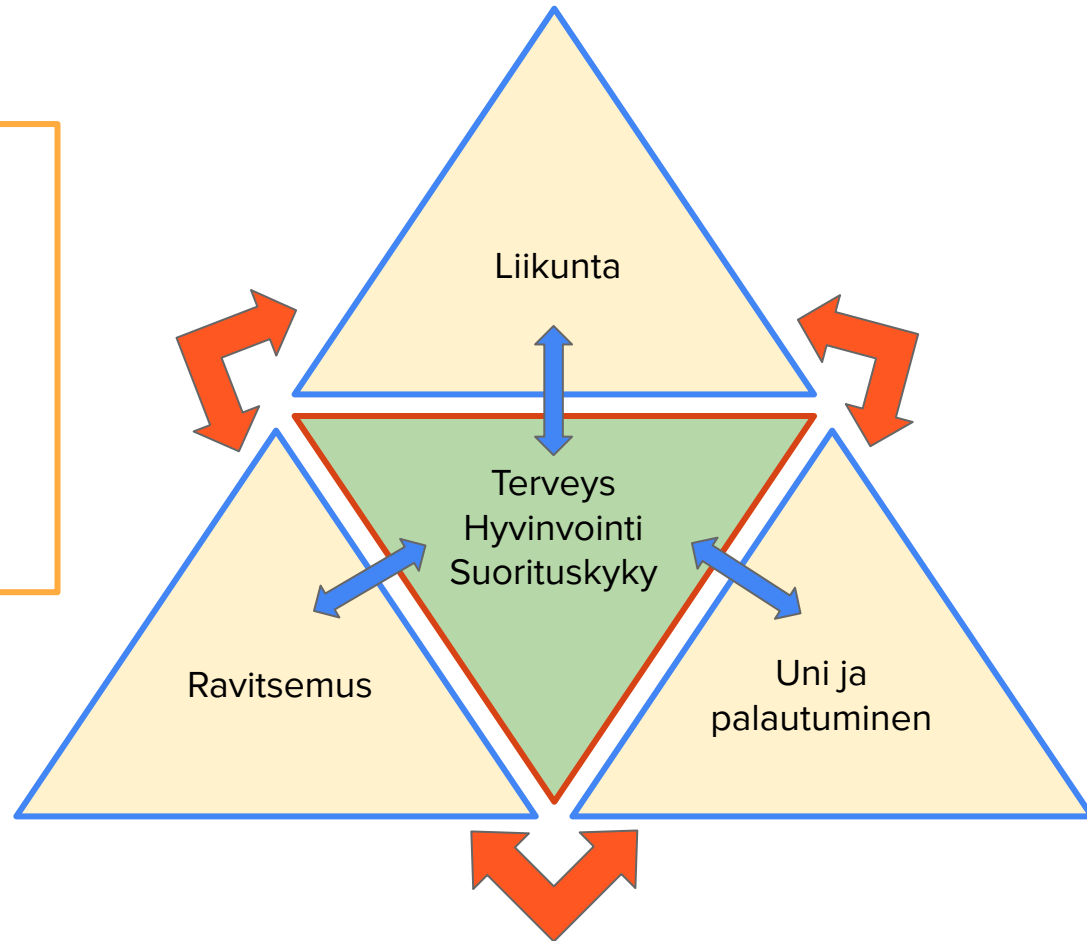
Laura Pulli
Personal trainer, fysiikkavalmentaja
Ravintovalmentaja
www.laurapulli.fi

Terveys

- Muuttuva tila
 - fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen hyvinvointi
 - ympäristö
 - sairaudet
- Resurssit
- Arvot ja asenteet
- Kokemukset

Hyvä terveys=antoisan ja oman näköisen elämän **voimavara**.

Lisäätkö vai kulutatko?



Unen ja palautumisen vaikutus terveyteen



Uni ja lepo

- biologinen välttämättömyys, 7-9 h/vrk
- osa vuorokausirytmistä
 - ulkoilu valoisaan aikaan
 - raskas liikuntaa aamun tai aamupäivään
 - kirkasvalolamput
 - ruokavalio
 - päivän rytmi/sisältö
- lepoa keholle ja mielelle
 - uudistaa aivojen toimintaa
 - muisti
 - oppiminen



Univajeen haitat

- vaikeuttaa painonhallintaa
 - vähentää liikkumista
 - vähentää kiinnostusta syömistä kohtaan
 - heikentynyt glukoosin- eli sokerinsietokyky
 - nostaa riskiä tai johtaa insuliiniresistenssiin → 2. tyypin diabetes
 - lisää nälkähormooni greliinin eritystä
 - rasva- ja sokeriruokien himo
 - kylläisyshormooni leptiinin erityys vähenee
 - elimistön tulehdusarvo CRP nousee
 - lisää sympaattisen hermoston aktiivisuutta sekä mm. adrenaliinin, noradrenaliinin ja kortisolin eritystä

Univajeen haitat

- kohonnut riski erilaisiin sairauksiin ja masennukseen
 - sydän- ja verisuonitaudit
 - 2. tyypin diabetes
- heikentynyt päätöksenteko- ja keskittymiskyky
- tunnetilojen vaihtelu
- oppimisen ja muistamisen vaikeudet
- hidastunut reaktionopeus
- kohonnut loukkaantumisriski
- heikentynyt paineen- ja stressinsietokyky
- suorituskyvyn lasku, palautumisen haasteet

Ravinnon vaikutus uneen ja terveyteen



Terveyttä edistävä ravitseminen

- antaa virtaa
- itselleen sopivaa
- edistää palautumista ja unta
- auttaa sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa
- helpottaa painonhallintaa
- tuntuu hyvältä vatsassa

Oikeanlainen ravitseminen edistää palautumista, auttaa nukahtamaan ja parantaa myös unen laatua. Epäterveellinen, itselleen sopimaton ravinto on itsessään stressori ja palautumista heikentävä tekijä. Ei tarvitse syödä täydellisesti, mutta riittävän terveellisesti.

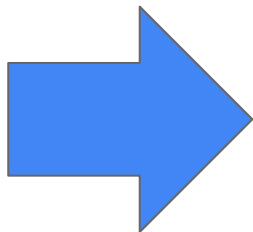
Ravinnon merkitys

- hengissä pysyminen
- terveyden edistäminen
- sairauksien ehkäisy ja hoito
 - elintapasairaudet
 - syöpäsairaudet
 - TUEL-vaivat
- arjen jaksamisen ja toimintakyvyn tukeminen
- vastustuskyky
- suorituskyvyn tukeminen
- uni ja palautuminen
- painonhallinta
- psykykinen hyvinvointi

Tiesitkö, että liian kevyt syöminen johtaa lopulta niin sanottuun nälkävälkaan ja ylisyömiseen? Tämä vaikeuttaa mm. painonhallintaa ja heikentää arkijaksamista, suorituskykyä ja palautumista!

Hyvän ravitsemuksen kulmakiviä:

- riittävyys
- säännöllisyys
- monipuolisuus
- värikkyys
- laatu
- mielekkyys
- joustavuus
 - 80-20
- nesteytys
- food first



- sopiva energiansaanti suhteessa kulutukseen
 - hiilihydraatit, proteiinit, rasvat (alkoholi)
- ateriarytmi
- kasvikset, marjat ja hedelmät
 - vähintään 500 g/pv
- täysjyväviljatuotteet
- proteiiniruokat
- rasvojen määrä ja laatu
- kotimaisuus, eettisyys
- maistuu hyvältä, sopii vatsalle
- rajoitteet kuten allergiat huomioiva
- riittävä nesteensaanti pitkin päivää

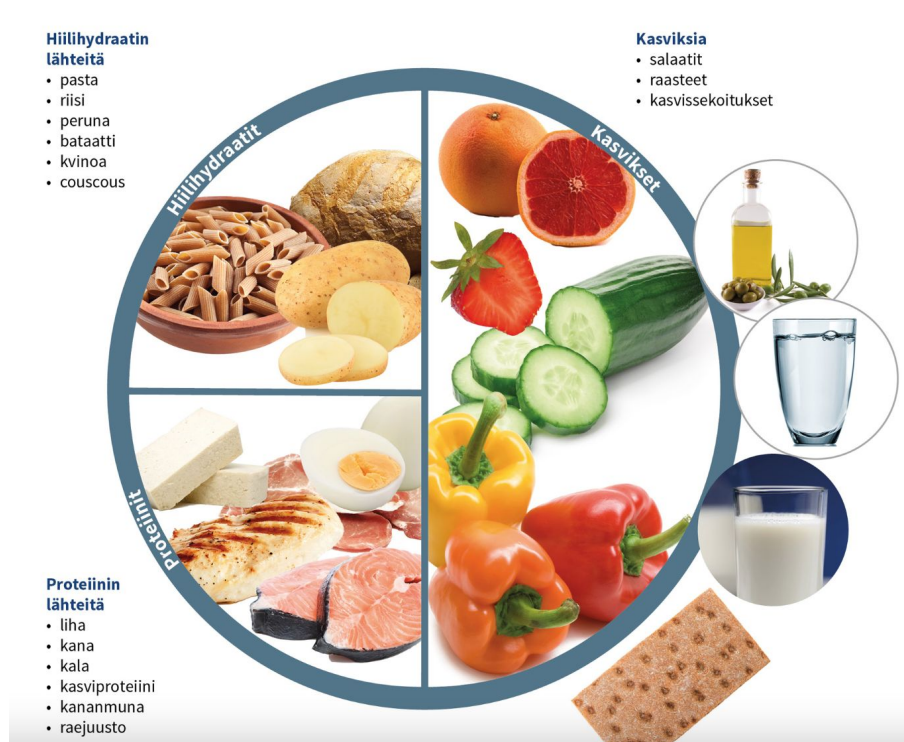


Unta ja palautumista tukeva ravitseminen

- säännöllistä ja monipuolista
 - liian vähäinen energiansaanti heikentää palautumista
 - liian runsas ja raskas syöminen lähellä nukkumaanmenoaikaa heikentää nukahtamista ja häiritsee unen laatua
 - jo pienikin annos alkoholia heikentää unta
 - kofeiinin ajoitus aamuun ja aamupäivään
 - puoliintumisaika 5-6h (yksilöllisiä eroja)
- ruokarajoitteet, allergiat huomioiva
- kylläisyyttä ja terveyttä tukevien ruokien syöminen
 - 80% terveellistä, 20% vapaammin (riittävän terveellinen syöminen)
 - kasvikset, marjat, hedelmät
 - proteiiniiruoka
 - hyvät rasvat
 - täysjyväviljat, peruna, bataatti..
 - kulutuksen mukaan
 - ajoita iltaan ja hyödynnä näiden ruokien unettava vaikutus → nopeuttaa nukahtamista, syventää unta

Ateriarytmi ja lautasmalli

- tasainen ateriarytmi on todettu yhdeksi tärkeimmäksi tekijäksi painonhallinnassa
 - verensokeri
 - nälkä-kiylläisyys signaalit
- sisällytä päivään 4-6 ateriaa
 - aamupala
 - lounas
 - välipala
 - päivällinen
 - iltapala
- käytä jokaisen aterian koostamiseen apuna lautasmallia
- syö riittävästi aamun ja iltapäivän välillä
 - älä tietoisesti kerrytä nälkävelkaa!



Nesteytys

- 1,5-3 l/pv
- riittävä nesteytys on edellytys kehon normaalille toiminnalle
- riittävä nesteytys pitää yllä suorituskykyä (arki ja liikunta)
- suoliston toiminta
- palautuminen

Miten tunnistaa nestevajae? Kurkkaa pönttöön!

Tyypillisiä fyysisiä oireita on päänsärky, huimaus, huonovointisuus, keskittymisvaikeus, sykkeen nousu ja verenpaineen lasku, tajuttomuus.

1		Jos virtsasi väri vastaa värejä 1-3, sinulla on hyvä nestetasapaino. Juo suositusten mukaisesti.
2		
3		
4		Jos virtsasi väri vastaa punaisen alapuolella olevia 4-6 värejä, sinulla on nestehukka.
5		Juo enemmän vettä/nestettä!
6		
7		
8		

Liikunnan vaikutus uneen ja terveyteen



Liikunnan hyödyt pähkinäkuoressa

- edistää palautumista, unta
 - osa unihygieniaa
- oikein annosteltuna auttaa stressin hallinassa
- helpottaa painonhallintaa
- auttaa sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa
- lisää mielihyvähormonien eritystä
- saa veren virtaamaan kehossasi
- pitää mielen virkeänä



Mistä sinun liikuntaviikko koostuu?

Liikuntasuositukset 18-64 -vuotiaille

Taukoja paikalla oloon aina kun voi

Kevyttä liikkumista mahdollisimman paljon

Reipasta liikkumista 2h 30min/vko tai rasittavaa liikkumista 1t 15min/vko

Voimaharjoittelu ja liikehallinta 2 krt/vko



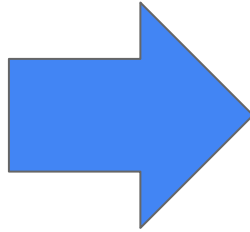
Liikuntasuositukset 65+ - vuotiaille

Muista huomioida myös
tasapainon ja liikkuvuuden
harjoittelu viikoittain!

[Video 1](#)



Välittömät vaikutukset



Tiesitkö, että liikunnalla on myös mielialaa välittömästi kohentava vaikutus?



- Aivot ja hermosto
 - vireystila ja keskittyminen ↑
 - parasympaattinen hermosto ↑
 - Hengitys ja verenkiertoelimistö
 - verenpaine ↓
 - verenkierto ↑
 - Aineenvaihdunta
 - energiankulutus ↑
 - Lihakset
 - happea, sokeria ja rasvaa lihastyöhön
 - Nivelet
 - nivelruston ja ympäröivien tukikudosten parantunut aineenvaihdunta → voitelu, liikelaajuus, kivun lievitys
-

Säännöllisen liikunnan vaikutukset

Aktiivisilla henkilöillä **pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen** kuin passiivisilla henkilöillä.

1-2 viikkoa

- uni
- mieliala
- tasapaino
- koordinaatio
- lihasten toimintakyky
- TUEL- kivut

Muutama kk

- perusaineenvaihdunta
- leposyke
- verenpaine
- lihasvoima
- kestävyys
- aivojen toiminta
- paineen- ja stressinsietokyky

Puoli vuotta +

- aivojen hyvinvointi
- paineen- ja stressinsietokyky
- sokeriaineenvaihdunta
- veren rasva-arvot
- verenpaine
- vastustuskyky
- painonhallinta
- suoliston hyvinvointi
- luusto
- sairauksien hoito

Kiinnitä huomiota etenkin

- **aktiiviseen arkeen**
 - lisää askeleita
 - taukoja paikalla oloon
- **kestävyysharjoitteluun**
 - 1h 15min - 2h 30min
 - reipas kävely, uinti, pyöräily, patikointi, hölkkä, hiihto, ryhmäliikunta, pallopelit
- **lihaskunnon, tasapainon ja liikkuvuuden kehittämiseen**
 - 2(-3) kertaa viikossa
 - aloittelijalle jopa 1x/vko kehittävää
 - edistää omatoimisuutta

Mitä siis hyödyn?

- edistää unta
- parempi fyysinen kunto auttaa jaksamaan omaa arkea paremmin
 - toimintakyvyn ja omatoimisuuden säilyminen
- auttaa ennaltaehkäisemään eri sairauksia
- auttaa sairauksien hoidossa
- helpottaa painonhallintaa
- pitää huolta nivelistä
- kohentaa mielialaa ja auttaa purkamaan stressiä
- parantaa muistia ja edistää oppimista
- voi auttaa luomaan uusia sosiaalisia suhteita

**Paremman
terveyden
hyödyt**

- Mahdollisuus oman näköisen elämän elämiseen
- Jaksamista muuhunkin kuin “välttämättömyyksiin”
- Enemmän terveitä päiviä
- Vähemmän TUEL-vaivoja
- Pienempi riski elintapa- ja syöpäsairauksiin
- Vähentää työikäisten sairauspoissaoloja
- Kohentaa itseluottamusta ja itsevarmuutta
- Kohentaa mielialaa...

Kun jaksaa ja voi itse hyvin, on paljon enemmän annettavaa myös muille!

Yhteystiedot

- laura@laurapulli.fi
- 040 809 6662
- R5 Athletics and health
 - Läkkipäntie 11, Helsinki
- www.laurapulli.fi
- Pull-in Training
 - Y-tunnus 3205284-1

