

EVÄÄT ENERGISEEN PÄIVÄÄN: Osa 1

Voit edistää jaksamistasi, hyvinvointiasi ja terveyttäsi toteuttamalla mahdollisimman monta käytäntöä seuraavista omassa arjessasi.



Vinkit antoi elintarviketieteiden maisteri, kouluttaja, tietokirjailija ja urheilijoiden ravitsemusvalmentaja

Olli Ilander
www.oliilander.fi

- ✓ Syö kunnon aamiainen – viimeistään pari tuntia heräämisestä
- ✓ Syö aamu- ja päiväpainotteisesti – vältä raskaiden, myöhäisten ilta-aterioiden syömistä
- ✓ Vältä napostelua. Syö mieluummin suunnitelmallisia aterioita ja välipaloja
– mieti etukäteen mitä ja missä syöt tai varustaudu omilla eväillä
- ✓ Pyri aterioilla tietoiseen läsnäoloon – syö rauhallisesti, pureskele huolellisesti ja nauti ruuasta
- ✓ Suosi kasvispainotteisia aterioita ja välipaloja – proteiinia unohtamatta
- ✓ Juo raikasta vettä päivän aikana – se virkistää ja edistää terveyttä
- ✓ Löydä mieluisaa ja säännöllistä liikettä päiviisi – ruuan terveysvaikutukset korostuvat ollessasi aktiivinen

Muista! Ei ole yhtä optimaalista ateria- tai liikuntarytmiä. Tärkeintä on syömisen ja liikkumisen säännöllisyys ja suunnitelmallisuus.

Pyri siis luomaan syömisen ja taukoliikunnan osalta kestäviä rutiineja!