

Kokonaisvaltainen hyvinvointi matkailualan vuorotyössä

Oona Hiltunen



Tekijä(t) Oona Hiltunen	
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Kokonaisvaltainen hyvinvointi matkailualan vuorotyössä	Sivu- ja liitesivumäärä 27 + 37
<p>Työn tarkoitus on antaa lukijalle tietoa kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Aiheet ovat liikunta, ravinto, uni, stressi ja palautuminen. Työssä on konkreettisia vinkkejä, miten voisi parantaa omaa hyvinvointiaan sekä arkea. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa lukijalle tietoa hyvinvoivaan, tasapainoiseen ja onnelliseen elämään.</p> <p>Työn viitekehysessä kuvataan hyvinvointia käsitteenä, mitä käsite tarkoittaa ja mihin kaikkien hyvinvointi vaikuttaa. Työn viitekehysessä käydään läpi tämän hetken hyvinvointitrendit liikunnasta ravitsemukseen. Työhyvinvointi on viitekehysen viimeinen aihealue, jossa esitellään työuupumuksen oireet sekä vuorotyön haasteet. Viitekehysessä on poimittu otteita Työterveyslaitoksen tekemästä ohjekirjasta vuorotyöläiselle, millä tavoin voi vaikuttaa arjen ja vapaa-ajan väliseen toimivuuteen.</p> <p>Työn viitekehysen jälkeen kuvaan työn eri vaiheita sekä oppaan syntyprosessia.</p> <p>Liitteenä löytyy itse opas kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opas sisältää liikunnan, ravitsemuksen, stressin sekä palautumisen.</p>	
Asiasanat hyvinvointi, hyvinvointitrendit, työhyvinvointi, vuorotyö, stressi, työuupumus	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Hyvinvointi.....	2
2.1 Terveys.....	4
2.2 Wellness	5
3 Hyvinvointitrendit.....	6
4 Työhyvinvointi	13
4.1 Työuupumus.....	13
4.2 Vuorotyö	14
5 Suunnitteluprosessi.....	18
6 Tulokset	20
7 Pohdinta.....	23
Lähteet	25
Liitteet.....	28

1 Johdanto

Kun arki on hektistä, on haastavaa muistaa pitää omaa hyvinvointia edistävästä tekijöistä kiinni. Mutta juuri silloin, kun päivät ovat kiireisimmillään, olisi erityisen tärkeää pitää rutineista kiinni ja jatkaa arjessa sitä, minkä kokee voimavaraksi normaalistikin. Työ on suunnattu matkailualan työntekijälle, joka työskentelee vuorotyössä. Työajankohdat ovat epä säännölliset, ja työvuoro itsessään voi olla kuormittava fyysisesti sekä henkisesti. Vuorotyössä täytyy ottaa monia päivätyössä käyvälle itsestään selviä asioita huomioon ja suunnitella etukäteen, jotta arki työn ja perheen sekä vapaa-ajan ympärillä toimisi mahdollisimman sujuvasti. Aiheet, mitkä kuuluvat kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ovat liikunta, ravinto, uni, stressi ja palautuminen. Kirjallisuutta laihduttamiseen sekä eri dieetteihin löytyy laajasti. Tässä työssä keskitytään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitoon dieettien sijaan. Opinnäytetyön tavoite muuttaa lukijan arjen hyvinvointia.

Työnviitekehyksessä käydään läpi yleisesti hyvinvoinnista käsitteenä, terveyden vaikuttamiseen tulevaisuudessa sekä sairauksien ennaltaehkäisystä. Sen jälkeen on vuoden 2017-2018 hyvinvointitrendit. Seuraavaksi on työhyvinvointi, johon kuuluu työuupumus sekä vuorotyön tuomat haasteet. Luvussa on Työterveyslaitoksen koomia vinkkejä nukkumisen ja syömisen rytmittämiseen, sekä työn ja vapaa-ajan yhdistämiseen. Lopuksi kuvaan opinnäytetyön suunnitteluprosessin sekä tulokset. Viimeinen kappale on pohdinta.

Opinnäytetyön liitteenä on opas kokonaisvaltaisen hyvinvointiin. Aiheet ovat liikunta, ravitsemus, stressi sekä palautuminen. Oppaassa kerrotaan miten voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Oppaassa kerrotaan myös hormonitoiminnasta ja miten se vaikuttaa elimistön toimintaan. Olen kirjoittanut liikunnasta voimaharjoittelun sekä aerobisesta harjoittelun yhdistämisestä. Oppaasta löytyy aloittelijan sekä kokeneen urheilijan viikko-ohjelmat harjoitteluun. Luvussa on kerrottu myös metsässä liikkumisen vaikutuksista elimistöön sekä energiankulutuksesta. Ravitsemuksen luku kuvaa miten koostaa ateriat lautaselle sekä tasapaino arjen ja vapaa-päivien välillä. Pääluku stressistä kuvaa stressin aiheuttamia oireita, mitä kehossa tapahtuu sekä ulkoisesti että sisäisesti. Palautuminen on viimeinen pääluku, joka käsittää myös nukkumisen. Palautumisessa käydään läpi palautumisen tärkeyttä sekä eri keinoja siihen.

2 Hyvinvointi

Hyvinvointi on kokonaisvaltainen ympyrä. Siihen kuuluu eri osa-alueita, jotka vaikuttavat toisiinsa. Yksilön tavoite on tehdä itselleen mielekäs elämä. Sitä hyvinvointi yksinkertaisuudessaan on. Avain hyvinvointiin on hallinnan tunne. Kun asettaa itselleen tavoitteita, on helpompi saavuttaa päämäärä. Ilman päämäärää ja konkretiaa motivaatio helposti katkeilee matkan varrella, eikä tavoitteen saavuttaminen tunnu samalta kuin suunnitellusti siihen pyrkiminen. Hyvinvointi edellyttää itsetuntemusta. On oleellista tiedostaa omat voimavarat, mieltymykset sekä millainen on persoonana. Tällöin on helpompi etsiä itselleen sopiva työ ja harrastus. Oikeanlainen tukiverkosto ympärillä on tärkeää. Läheisten tuki, tsemppaaminen sekä kuuntelu on tärkeää yksilön motivaation kannalta. Työ ja vapaa-ajan välinen suhde tulisi tukea toisiaan. Jos huomaa ajattelevansa, että työ vie liikaa aikaa muusta, niin ei ihme, jos työhön suhtaudutaan negatiivisesti. (Leskinen & Hult 2010, 25-26.)

Hyvinvoinnin juuret ovat kehossamme. Keho auttaa toteuttamaan ideat ja ajatukset käytäntöön. Keho auttaa aistimaan tunteet, silloin kun se on rakkautta, pelkoa kipua tai nautintoa. Hyvinvointi on kuin ketjureaktio; Ensin kehon täytyy voida hyvin ja olla terve, jotta hermosto sekä hormonaalinen järjestelmä pystyy toimimaan ongelmitta. Silloin myös mieli ja tunne-elämän puoli voi erinomaisesti. (Grace 2010, 10.)

Yksi elämän perustapahtumista on muutos. Elämme jatkuvassa kehityksessä. Monesti se on positiivista, mutta on myös tapauksia missä reaktio tai vaikutus on negatiivinen. Kun ihminen elää jatkuvassa kiireessä sekä paineessa, keho ja mieli elää jatkuvassa valmiudessa taistelemaan. Se tarkoittaa adrenaliinin ylituotoksessa olevaa tilaa. Tämä rasittaa jokaista elimistön fyysisiä toimintaa ja pitää yllä paniikinomaisia tuntemuksia mielessä sekä tunteissa. Jatkuva tulehdustila aiheuttaa myös kipuja ympäri kehoa, ruoansulatushäiriöitä, unettomuutta sekä masennusta. Lumipalloefektinä ajan myötä siitä voi kehittyä terveydellinen ongelma. (Mielenterveystalo.fi.)

Isoin haitallinen tekijä terveydelle on jatkuva sekä liiallinen stressi. Moni kärsii stressistä nykypäivänä ja kokee sen vaikutukset. Sen vaikutukset terveyteen ovat niin suuret, että sitä voisi kutsua tappajavirukseksi. Kun stressiä osaa lievittää taikka ennaltaehkäistä, se vähentää huomattavasti kehon sekä mielen ongelmia. Tätä voi kutsua wellness- elämykseksi. Stressi ei ole kokonaan paha asia. Stressitön elämä tarkoittaa myös sitä, ettei kehity. Tämmöinen tilanne voi heikentää iteluottamusta sekä tarpeellisuuden ja tärkeyden tunnetta. (Grace 2010, 14.)

Jatkuva itsensä kehittäminen lisää motivaatiota, sekä silloin on helppo saavuttaa asettamia tavoitteita, ja tehdä päätöksiä siihen nojaten. Tällöin ei tule hukassa olemisen tunnetta, eksynyt olo ja päätökset ovat helpompi tehdä, kun tietää mihin suuntaan on menossa. Hyvällä suunnittelulla, vaikkapa jokavuotisella ajatuskartan tekemisellä, ei tule paikallaan junaamisen tilannetta. Tietynasteisen kiinnostus ja innostus elämästä pitää kehon sekä mielen virkeänä mutta myös terveenä. Kun on kiinnostunut itsestä ja omasta hyvinvoinnista, on silloin myös valmis tekemään töitä sen eteen. (Leskinen & Hult 2010, 25-26.)



Kuvio 1. Arjen hyvinvointi (Mielenterveystalo 2018).

Kun arki on hektistä, on haastavaa muistaa pitää omaa hyvinvointia edistävästä tekijöistä kiinni. (Kuvio 1.) Mutta juuri silloin, kun päivät ovat kiireisimmillään, olisi erityisen tärkeää pitää rutiineista kiinni ja jatkaa arjessa sitä, minkä kokee voimavaraksi normaalistikin. Yleensä nipistetään urheilusta, taikka ravinnosta ja syynä siihen on väsymys ja voimattomuus. Hektisyydessä helposti korostaa sitä hyvinvoinnin osa-alueita, joka on oman muka- vuusalueen sisäpuolella sekä itselle mielekkästä. (Leskinen & Hult 2010, 25-26.)

2.1 Terveys

Yleisen terveyden ylläpitäminen on elämän perusta. Hyvinvoinnin perusta tulisi lähteä terveydestä ja sen huolehtimisesta. Kun se on kunnossa, on yksi murhe vähemmän. Terveys tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa. Se voi olla yksi elämän arvoista. (Lundberg 2014, 40.)

Tulevaan hyvinvointiin voi vaikuttaa tietoisuudella ja siihen reagoinnilla ennaltaehkäisevästi. Ruokailu- ja liikuntatottumuksiin, itsensä huolehtimiseen, levon sekä aktiviteettien voi rytmittää uudelleen, jos olo tuntuu siltä. Tulevaisuuden minä kiittää siitä. Kokemus ja tietoisuus omasta kehosta sekä olosta auttaa tekemään jokapäiväisiä valintoja. Tekeillä juuri niitä asioita, jotka ovat oman hyvinvoinnin kannalta tärkeitä vievät kehitystä eteenpäin. (Grace 2010, 14.)

Olemme tulleet tietoiseksi perityistä geeneistä sekä perinnöllisistä sairauksista. Yleisesti eletään uskossa, että suvussa olevat sairaudet periytyisivät automaattisesti nuoremmille sukupolville. Pystymme kuitenkin elintavoillamme vaikuttamaan sairauksien ehkäisyihin. Norjassa oli tehty tutkimus vuonna 2011, miten ylipainoisilla ihmisillä hiilihydraatin lisääminen ruokavalioon vaikutti terveydentilaan ja tätä kautta geeneihin. Ruokavalio koostui 65% hiilihydraatista, ja tutkimuksen tuloksena geenit aktivoituivat, joka lisäsi tulehdusta aiheuttavien geenien toimintaa. Myös diabeteksen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä dementiaan yhteydessä olevat geenit aktivoituivat. Kuitenkin hiilihydraattia vähentäessä geenien toiminta parantui jo kuudessa päivässä. (Ekström 2014, 14.)

Tulevaisuuden terveydenhuolto tulisi toimia ennaltaehkäisevästi sairauksien hoitamisen sijaan. Suurimman osan terveysongelmista keho ja mieli pystyy korjata itse itseään oikean tuen ja toimintojen tukemana. Siispä kokonaisvaltainen ajatusmalli käyttää kehon omia voimia hoitamiseen. Tulevaisuuden hyvinvointi riippuu jokapäiväisistä ratkaisuista, joihin me kaikki voimme yksilöinä vaikuttaa yhdessä. Yksilön näkökulmasta helpointa on aloittaa pitämällä itsestä, läheisistä ihmisistä sekä elinympäristöstä huolta. Sen mitä teemme elinympäristöllemme on maapallon laajuisesti merkitystä, niin kuin viime vuosikymmenen aikana ollaan huomattu. Jokainen kokee hyvinvoinnin eri tavalla ja hyvinvoiva ihminen voi tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa. Koemme hyvän olon tunteen sekä epä mukavuuden tunteen yksilöllisesti. Eri hyvinvoinnin osa-alueet korostuvat eri elämäntilanteissa. Joskus hyvä olo voi tarkoittaa sitä, että selkään ei satu, mutta jos kärsii syvästä unettomuudesta ei silloin välttämättä huomaa selän toimivuuden tuomaa hyvää oloa. (Grace 2010, 5,11.)

2.2 Wellness

Englanninkielinen sana wellness- tulee wellbeing sekä fitness- sanojen yhdistelmästä. Suomennettuna wellness voisi olla "terve olemisen tila", joka tarkoittaa eri asioita; se voi olla kauneushoitola, kampaamo, kuntosali, ruokakauppa taikka urheilukeskus. Wellness tuo hyvää oloa sekä luo hyvän olon kokemuksia. Jokaisessa wellness- kokemuksessa pyritään edistämään terveyttä vahvistamalla fyysistä voimaa sekä psyykkistä kuntoa. (Grace 2010, 5,11.)

Vaikka ihanteellisessa tilanteessa pystyttäisiin ennaltaehkäisemään parantamisen sijaan, wellness ei siltikään ole vain terveiden yksinoikeus kokea hyvän olon kokemuksia. Wellness tilan voi saavuttaa jokainen meistä. Wellness- tila tarkoittaa yksinkertaisuudessaan olemisen tilaa. Vaikkakin wellness mainonnassa käytetään nuoria, terveitä sekä huoletto- man oloisia symboleja, wellness kuitenkin kuuluu kaikille, eikä ole vain tietyn kohderyh- mälle tarkoitettu mainonnan tuote. Mainonnan antamat mielikuvat voivat tuntua kaukai- selta ajatukselta päivittäisessä arjessa. Mielikuvat voivat antaa jopa vääränlaista kuvaa, ja lisätä sitä kautta jopa stressiä sekä painetta. Jos ihminen voi huonosti, hyvään oloon pää- seminen lähtee liikkeelle jo käytössä olevilla työkaluilla. (Grace 2010, 12.)

Asiantuntija sekä kirjailija Ulla-Maija Grace on kehittänyt UMG- Wellness- konseptin, joka on luonnollisen terveydenhoidon menetelmä. Hän on tutkinut eteeristen öljyjen käyttöä meditaatioistunnoilla. Hoitojen tarkoitus oli tyhjentää mieli sekä kokea täyden rentoutumi- sen tunne. Asiakkaat antoivat positiivista palautetta hoitojen jälkeen. Monilla mieli sekä keho pystyi rauhoittumaan, sekä arkiset kivut helpottuivat hoitojen edetessä. Tällä oli posi- tiivinen vaikutus myös pitkään jatkuneisiin hormonaalisiin ongelmiin sekä unettomuuteen. Näiden parantuminen johtui kehon toimintojen normalisoituessa sekä stressin lievityksen ansiosta. (Grace 2010, 5.)

UMG- Wellness on elämäntapa mutta myös hoito- sekä itsehoito-ohjelma, joka on kehitetty stressin ja siitä johtuvien terveydellisten haittojen ennaltaehkäisemiseen sekä niiden hoi- toon. UMG- Wellness- hoitomenetelmässä on yksinkertaisuudessaan kyse luonnosta tule- vien aineiden käytöstä lääkkeiden sijaan. Grace haluaa myös painottaa kirjassaan luon- non aineisiin sanoessaan luonnon olevan edelleenkin valtava lääkekaappi. Hän uskoo, että nyt sekä tulevaisuudessa tullaan löytämään vastauksia myös luonnosta sen hetken terveysongelmiin. (Grace 2010, 5.)

3 Hyvinvointitrendit

Wellness- hyvinvointi on megatrendi, jonka tietoisuus on levinnyt maailmalla. Wellness on risteytys englanninkielisistä sanoista fitness ja wellbeing. Wellnes- hyvinvoinnista ollaan kiinnostuneita maailmanlaajuisesti. Alan tietoisuuden laajentuminen tarkoittaa myös, että omaa hyvinvointia ollaan kiinnostuneita kehittämään. (Grace 2010.)

Hygge on Tanskasta lähtöisin oleva trendi, joka on kasvanut kansainväliseksi. Hygge on verbi ja tarkoittaa rentoutumista, pysähtymistä ja vaan oleilua vaikkapa villasukat jalassa kotona takan äärellä. Työelämässä on keskeisinä aiheina ollut hyggeilyn lisäksi myös downshiftaus sekä elämän hidastus. Näissä kaikissa trendeissä on päämääränä elämän onnellisuus. Hygge on elämänasenne, jossa on ominaista kiireettömyys, rentous, vaivattomuus sekä arjen pienet hetket ja niiden läsnä eläminen. Nautintoa antavat arkiset asiat. Hyggeily tarkoittaa eri ihmisille eri asiaa; se voi olla joko oma aika kirjan äärellä tai kahvi-hetki nautittuna kahvilassa. Se riippuu siitä, minkä kokee tärkeäksi ja tuovan nautintoa itselle. Suomalaisen hyggeilyn hyvänä esimerkkinä on sauna ja siitä nauttiminen arkisen työpäivän päätteeksi. (Amex Global Business Travel, 2017.)

Tilastokeskuksen tutkimuspäällikkö Faiz Alshailin mukaan hyggen voi helposti yhdistää työelämään, koska hygge on niin kokonaisvaltainen elämäntilasto. Hän antoi artikkelissa esimerkin liikunnan suorituskyvystä, jossa 50% suorituksesta tulee mielenhallinnasta. Sama koskee työelämää; jos elämänmyönteisyys sekä tasapainoinen mieli on kohdallaan, on vain taivas rajana mahdollisuuksille ja menestykselle. Pienistä hetkistä voi nauttia myös työn lomassa. Hyggeillä voi aikaan ja paikkaan katsomatta. Onnellisuuden rentoutumishetkiä on helppo nauttia työmatkojen tai työpalavereiden välissä. Tärkeintä siinä on omaehtoisuus sekä rentous. Hyggen idea menee pieleen stressatessa, joten parempi ottaa hetkiä spontaanisti. (Tilastokeskus, 2017.)

Parhaimmat tavat rentoutua työaskareiden välissä työmatkalla on antaa itselle lupa rentoutua itselle tärkeän asian parissa. Se ei kuitenkaan tarkoita työsähköpostin selailua. Tasapainoinen ja onnellinen mieli auttaa rakentamaan työyhteisöönkin parempaan ilmapiiriä. Tyytyväinen mieli auttaa myös omassa jaksamisessa. Työmatkalle on hyvä pakata itselle pientä tekemistä joka tuo hyvää mieltä, vaikka sanaristikko tai tabletti.

Lentokentillä olevat lounget ovat rentoutumisen tiloja ilman häiritsevää lentokentän hälinää. Työmatkan majoitusta mietittäessä on hyvä katsoa, minkälaisessa ympäristössä haluaa vapaa-aikaa viettää. Tykkääkö enemmän urheilla ulkona hiljaisuudessa vai olla ison kaupungin sykkeessä. Ruoka- ja kahvihetket on hyvä pitää sellaisenaan – monien asioiden samaan aikaan tekeminen ei kuulu hyggeilyyn. (Global Business Travel, 2017.)

Valmennusyritys Lifted, joka tekee muun muassa hyvinvointivalmennuksia yrityksille, listasi vuoden 2017 hyvinvointitrendit. Yksi trendeistä on uni ja palautuminen. Asiantuntijat hyvinvointimaailmassa uskovat vahvasti trendiin ja se onkin myös rantautunut Suomeen. Useat mediat ovat tarttuneet aiheeseen ja ovat jakaneet tietoa unen tärkeydestä sekä erityisesti unen laadusta ympäri vuoden. Unen tärkeys onkin kiistaton; se auttaa stressinhallinnassa, kunnon lepo kohottaa mielialaa sekä auttaa keskittymään sekä luo tehokkuutta uuden oppimiseen. Jos on tärkeä saada tuloksia myös urheilun puolelta, ei yöunista pidä nipistää. Yön aikana keho palautuu sekä prosessoi päivän aikana saatua uutta tietoa. Laadukas ja riittävä uni pitää myös hormonitoiminnan tasapainossa sekä terveyden tilan hyvänä. (Lifted, 2017.)

Oman unen vaaliminen alkaa tunnistamalla asenteen ja tuntemukset omaa lepäämistä sekä nukkumista kohtaan, eli onko lepo tarpeeksi merkittävä arvo jokapäiväisessä elämässä ja pitääkö itse sitä tärkeänä. Kun nukkumisen ja levon tarpeen ymmärtää kehon toimimisen kannalta, on ne helpompi asettaa korkeammaksi prioriteetiksi. Hyvänä pointtina Lifted nosti myös esille unen ja levon yhteyden tavoitteiden saavuttamiseen, tuloksellisuuden ja menestykseen niin perhe-elämän puolella sekä työelämässä ja harrastuksissa. Kun nukkuu hyvin, myös stressaa vähemmän, on mukava muille sekä tehokkuus näkyy arjen kaikilla eri osa-alueilla. Nukkumalla kunnon yöunet ja antamalla aikaa rauhoittumiseen, on päivisin tehokkaampi lyhyemmässä ajassa, koska saa enemmän aikaiseksi asioita. (Lifted, 2017.)

Myös Helsingin sanomat on tehnyt artikkelin hyvinvoinnista, korostaen levon olevan megatrendi. Artikkelissa kerrotaan, että kuntosalikeskus Fressillä on ryhmäliikuntavalikoimassaan Nokoset By Fressi, joka palvelee unta tarvitsevia tai univaikeuksista kärsiviä. Tunnilla voi ottaa viltin, unimaskin sekä korvatulpat ja alkumarjoituksen jälkeen nukahtaa. Tunnin viimeiset minuutit käytetään herättelyyn. Tunnin idea on myös lähtenyt liikkeelle siitä, että jos takana on ollut huonosti nukuttuja öitä, niin siinä tapauksessa raskas liikunta voi vain pahentaa oloa. Uni ja palautuminen on yksi hyvinvointitrendeistä. (Helsingin sanomat, 2017.)

Hyvinvointitrendejä tutkiessa eri lähteistä nousi esille liikunta, kuitenkin siitä näkökulmasta, että salilla tai lenkkipolulla kovatehoinen harjoittelu on kääntynyt ja tilalle on tullut ”hyvän olon” liikunta. Tätä mieltä on myös Lifted, jonka mukaan vuonna 2017 fitness suosio ja nopeiden tulosten havittelu alkoi mennä alamäkeä ja sen sijaan tähdätään pitkän aikavälin tuloksiin ja enemmänkin elämäntapaan. Tietoisuus työergonomiasta, istumisesta sekä kiireestä on lisännyt havitteluun hyvän olon tunteesta liikunnasta rentoutumisen muodossa. (Lifted, 2017.)

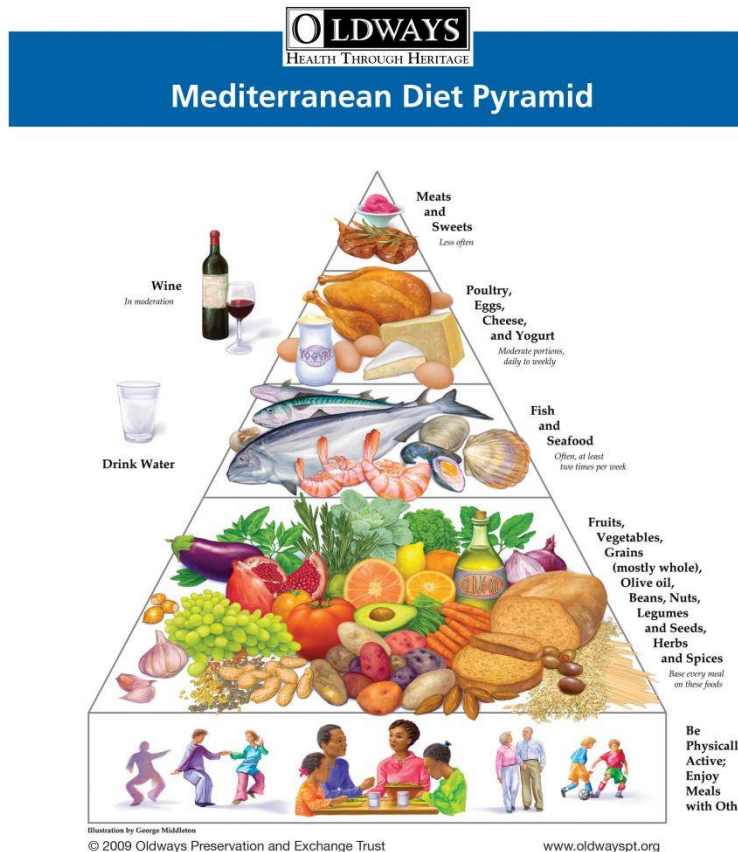
Kehonpainotreenaaminen, kehonhuolto sekä luonnollinen liikkuminen ovat kuluneen vuoden trendejä. Liikunnasta on jäänyt suorituskeskeisyys vähemmälle, ja lenkkipolulta haetaan tietoisuutta läsnäolosta, mielenrauhaa sekä kokonaisvaltaisempia terveydellisiä hyvän olon tunteita. Metsässä ja luonnossa liikkumisesta otetaan happirikkaasta ilmasta sekä metsän muista positiivisista vaikutuksista keholle osaksi kokemusta. Juoksemisesta voi saada saman rentoutumisen ja läsnäolon tunteen kuin joogassa. (Lifted, 2017.)

Tutkija Miia Grénman kertoo Satakunnankansan artikkelissa fitness peräisen, äärimmäisyyksiin vedetyn rehkimisen sekä keskittymisen yksittäiseen suorituksen jääneen epäsuosiin. Nyt keskitytään sen sijaan suorittamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, eli oppimaan ja kehittymään laajemmin pyrkien elämänhallintaan sekä kontrolliin. Nyt siis etsitään keinoja parantamaan kokonaisvaltaisesti elämänlaatua. (Satakunnankansa, 2017.)

Ravintotrendi on kasvispainotteinen ruokavalio. Kauppojen hyllyillä on jo oma osionsa proteiinin kasvisversioiden lähteille. Punaisen lihan kulutus on laskussa. Myös ravinnossa korostetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, eli ymmärretään ravinnon merkitys suolistoon, ihoon ja aivoihin. Ruohonjuuri.fi mukaan ihon kuntoon vaikutetaan syömällä muun muassa kollageenia niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Suoliston terveyteen positiivisesti vaikuttaa esimerkiksi psyllium sekä kombucha-juomat. Myös omena- ja siideriviinietikkapohjaiset juomat ovat suosiossa Ruohonjuuren tilauksissa. (Ruohonjuuri.fi, 2018.)

Kuluttajat ovat entistä valveutuneempia mitä lautasella on, ja mikä vaikutus eri ruoka-aineilla on omaan elimistöön. Myös yksilöllinen tarve on korostunut, eli ymmärretään että jokainen on yksilö ja jos jokin ruokavalio toimii toiselle ja hänen suolistolle niin se ei välttämättä toimi itselle. Haetaan siis kokeilemalla niitä omia ruoka-aineita, josta koostaa ruokavalio itselle. (CoachingKira.fi, 2018.)

Hyvät rasvat ovat olleet pinnalla viimeisen vuoden aikana, ja ihmiset ovatkin tietoisempia siitä, mitkä ovat hyviä eli pehmeitä rasvoja. Niitä lisätään ruokavalioon nyt muun muassa avokadosta öljyn muodossa, jonka ennustetaan Ruohonjuuressa peittoavan kookosöljyn. Avokadoöljyä voi käyttää myös ulkoisesti kasvojen iholle kasvonaamiona ja sen kerrotaan siloittavan myös silmänympärysihoa. Myös useimmiten vitamiinina otettavat omega-3 ja -6 rasvahappojen vaikutus aivoihin ja sen toimintaan on lisääntynyt ihmisten tietoisuudessa. (Ruohonjuuri.fi, 2018.)



Kuvio 2. Välimeren dieetti, pyramidi. (Oldways 2018).

Vuonna 2019 suosituin ruokavalio on Välimeren dieetti (Kuvio 2.) Nimi on monella tapaa harhaanjohtava, koska ruokavaliossa ei punnita kaloreita, vaan lasketaan itse, kuinka paljon tulisi syödä päivässä omaa kulutusta kohden. Ruokavaliossa vältetään lihan syöntiä, sokeria ja prosessoitua rasvaa ja suositetaan luonnollisia korkeapitoisia rasvojen lähteitä. Terveysvaikutukset ruokavaliossa on painon putoaminen, sydämen ja aivojen terveys sekä diabeteksen ehkäisy. (US Health News, 2018.)

Paleo- ruokavalio on nostanut päätään jonkun verran myös. Sillä tarkoitetaan rasvapi-toista ruokavaliota, hyvistä rasvoista koostuvaa. Varsinkin tämän edellä mainitun ruokava-lion villityksen myötä kalorien laskeminen on out, koska pehmeät rasvat sisältävät tunne-tusti paljon kaloreita. Nyt ollaan enemmänkin kiinnostuneita ruoka-aineiden ravintotihey-destä. Kaupassa käydessä katsotaan enemmänkin purkkien ainesosia, ja syödään mah-dollisimman puhdasta ruokaa sekä prosessoimatonta ruokaa mahdollisesti luomun muo-dossa. (Global Wellness Institute, 2017.)

Sokerin vähentäminen on ollut yksi vuoden 2018 ravintotrendeistä. Ollaan entistä tietoi-sempia myös hedelmäsokerien vaikutuksista. Sokeri korvataan makeutusaineilla, kuten steviolilla tai ksylitolilla. Keinotekosia makeuttajia ei kuitenkaan käytetä siksi, ettei niissä ole kaloreita, vaan koska makeutusaineiden vaikutukset verensokerin nousuun ovat lievem-mät kuin sokerilla tai hedelmäsokerilla. Terveysherkut ovat myös tulleet markkinoille raa-kakuista taatelipalloihin. Niiden suosio on kasvanut räjähtämäisesti ja moni herkutteleekin niillä, kun makeannälkä iskee. (Ruohonjuuri.fi, 2018.)

Joogan rantautuessa Suomeen 1960- luvulla sitä pidettiin yhtenä liikunnan muotona. Ny-kypäivänä se koetaan enemmänkin henkisyiden harjoittamisena, mielen rauhoittumisena sekä ajatuksena itsensä kehittämistä. Kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa pyritään fyy-sisen, henkisen ja sosiaalisen tasapainoon. Meditaatio on valtavirtaa. Ennen sitäkin pidet-tiin hippien outona harrastuksena, mutta nykyään se on kiireisenkin bisnesnaisen hetken rauhoittuminen illalla omassa olohuoneessa. Läsnaoloharjoituksen voi tehdä missä vain ja milloin vain. Meditaation sanoma sekä perimmäinen tarkoitus on hyvin yksinkertainen: olla läsnä. Meditaatioharjoituksissa käydään läpi hengitysharjoituksia ja tavoitteena on olla ajattelematta yhtään mitään. (Satakunnankansa, 2017.)

Meditaatiohetken voi ottaa osaksi aamu tai iltarutiinia, tai pysähtyä kesken päivää vaikka kahdeksi minuutiksi. Jo tämänpituisen hetki rauhoittaa hermostoa viestien keholle, että on aika rauhoittua. Näin pienellä eleellä on vaikutusta stressinhallintaan sekä nukahtami-seen. Meditaation myötä olemme kiinnostuneita oman elämän suunnasta sekä etsimme elämälle suurempaa tarkoitusta. Olemme tietoisia omista arvoista sekä valinnoista, ja nii-hin kiinnitetään enemmän huomiota kuin aikaisemmin. Itsetutkiskelu on in, ja sitä lähde-tään etsimään hiljentymisen, rauhoittumisen, henkisen valmennuksen, avantouinnin taikka pilateksen johdolla. Tässäkin asiassa ajatellaan asioita yksilönä, kuunnellaan kehoa ja mietitään, että mitä minä tarvitsen juuri nyt. (Global Wellness Institute, 2017.)

Well and Good – sivusto on ennustanut trendejä vuodelle 2019. Kun hyvinvointi rutiinit otavat ylivallan ja aiheuttaa vain stressiä, on aika tehdä muutos asialle. Monille ihmisille tänä vuonna hyvinvointi ja sen ylläpitäminen – sekä sen jakaminen sosiaalisen median kanavilla on alkanut ahdistaa entistä enemmän. Vuonna 2019 on aika yksinkertaistaa asiat, jotta hyvä olo tulisi takaisin. Sosiaalisen median ajan vallankumouksen johdosta, tarkemmin tarkasteltuna Instagram, luo ihmisille painetta osallistua hyvinvointiin ja se aiheuttaa ahdistusta, itse-epäilyä sekä alakuloisuutta. (Global Wellness Institute, 2017.)



Kuvio 3. Maailmanlaajuinen hyvinvointitilasto 2017. (Global Wellness Institute, 2017).

Instagramin etusivut täyttyvät terveellisen syömisen sekä aktiivisen urheilun harjoittamisen sisällöstä. Kaikki tämä on ollut tehokasta, mutta siihen liittyy myös puhumatonta painetta esitellä omaa terveellisen elämän tapoja. Vuodesta 2015 maailmanlaajuinen hyvinvointiala on kasvanut vuoteen 2017 mennessä 12,8%, 3,7 triljoonasta Yhdysvaltojen dollarista 4,2 triljoonaan dollariin (Kuvio 3. Global Wellness Institute, 2017).

Kuluttajilla on nyt enemmän vaihtoehtoja kuin on ikinä aikaisemmin ollut historiassa. Alan tietoisuuden sekä hyvinvointituotteiden markkinoiden laajentuessa runsas tieto eri lähteistä voi hämmentää kuluttajaa. Hyvinvointialan ammattilaiset haluavat palata perusteisiin, niin kuin juoksumatolla juoksemiseen. Vuonna 2019 keskitytään mitä voidaan käyttää ja hyödyntää arjessa. 2018 loppuvuodesta lähtien trendinä ovat olleet termit kuten JOMO, mikä tarkoittaa joy of missing out, edellisen trenditermi FOMO:n sijaan (fear of missing out) (Global Wellness Institute, 2017.)

Ymmärrys hormonien roolista sekä vaikutuksesta elimistössä on kasvamassa. Hormonit vaikuttavat sydämen terveydestä unen laatuun. Yhdysvalloissa on yleistynyt hormonitestin tilaaminen kotiin ennen lääkärillä käyntiä. Hormonien toiminta kiinnostaa trenditietoista väestöä, ja yksi hormoneista onkin noussut muita enemmän esille. Yleisessä tietoisuudessa on, että rankaisevat, pitkät saliharjoittelut eivät aina ole paras vaihtoehto. Ei varsinkaan, jos se aktivoi kortisolin tuotantoa eli stressihormonia. Kortisoli siis kuljettaa elimistön ääri-rajalle, joten silloin kehon muut perustoiminnot pysähtyvät väliaikaisesti ja aineenvaihdunta hidastuu. (Global Wellness Institute, 2017.)

Stressihormoni altistaa myös tapaturmille sekä varastoi rasvaa elimistöön. Liikkuminen ja harjoittelu tehdään vuonna 2019 tunnistaen omat rajat, sekä henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja sen korostaminen harjoittelussa. Tänä vuonna treenaajat vaihtavat hikiuokiot enemmän hormonitietävämpään harjoitteluun pakolla tekemisen sijasta. Vuonna 2019 lyhyemmät, 30 minuutin pituiset, harjoittelutuokiot ovat uusi normi. Tunti voi sisältää lyhyitä sykkeenkohotusosioita sekä saatavilla on myös voima- tunteja. Venyttelytunnit ovat suosiossa. Joogatunnit jatkavat suosiotaan. Myös treeneissä, niin kuin ruokavaliossa, tehdään ratkaisuja perustuen mikä sopii itselle menemättä valtaväestön mukana (Well And Good, 2018.)

4 Työhyvinvointi

Kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin kuuluu sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi. Nämä kolme osa-aluetta tulisi olla kunnossa. Fyysinen hyvinvointi sisältää ihmisen peruskunnon ja miten me huolehdimme itsestämme elämäntavoilla, sekä aikaisemmin mainitun työergonomian. Sosiaalinen hyvinvointi on sosiaaliset suhteet niin työpaikalla kuin vapaaajalla. Ihmissuhteetkin ovat työtä, ja sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu niiden työstäminen. (Luukkonen, 2015)

Psyykkiset hyvinvointitekijät ovat motivaatio, tunteet ja päässä pyörivät asiat niin kuin mentaalinen olotila. Usein ajatellaan, että työnantaja on vastuussa työntekijän hyvinvoinnista. Hyvä esimies tarjoaakin työntekijöilleen mahdollisuuden harrastaa ja voida hyvin, mutta työntekijä on itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Sen aloittaminen ja jatkuva ylläpito tulee lähteä itsestä. (Luukkonen, 2015.)

Vietämme työpaikalla aikaa enemmän kuin oman puolison kanssa. Siksi työpaikalla on osana jokapäiväistä elämää. Työhyvinvointiin vaikuttaa negatiivisesti ylikuormitus ja siitä johtuva stressi. Työstressi on vahingollista stressiä, joka johtuu työn vaatimusten ja työntekijän kykyjen epätasapainosta. Burnout on stressin viimeisin vaihe. Burnoutin oireita ovat uupumus, kyynisyys ja kielteinen näkemys itsestä. Kun työntekijää kuormitetaan liikaa, myös hänen elämän muut osa-alueet kärsivät. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös positiivinen kuva itsestä ja luottaminen omiin kykyihin. (Torkkola, 2015.)

4.1 Työuupumus

Työuupumuksen varhaisia merkkejä ovat asioihin turhautuminen. Silloin ottaa herkästi itseensä ja tuntee kärsimättömyyttä. Myös oman onnistumisen epäily lisääntyy. Fyysisessä ylikuormituksessa luovuus häviää ja oppimiskyky heikkenee. Entinen luotto itseensä häviää. Merkkeihin kuuluu myös psyykinen väsymys, niin kuin unihäiriöt ja ahdistuneisuus. Henkilö on seesteinen ja jopa ärtynyt työyhteisössä. Ennen se kaveri, joka oli kahvihuooneen naurattaja, vetäytyykin nyt omiin oloihinsa eikä toivota muille huomenta. Henkilö vie rautuu helposti muista ja hänelle tulee yksinäinen olo. Hän ehkä epäilee omassa mielessään asioita, jotka eivät ole edes totta. Henkilölle voi tulla epätodellisia kuvitelmia työyhteisöstä ja tunne, että hänet on jätetty ulkopuolelle. (Torkkola, 2015.)

Ylikuormitus lisää sairaspotilaita. Kuormitus estää työntekijän halun työskennellä sekä kehittyä. Silloin estyy myös oman tuloksen parantaminen ja tietotaidon lisääntyminen. Kuormituksen alaisena työskentely on hutiloitua eikä työntekijä ole keskittynyt, koska hänellä käy samalla mielessä muita asioita mitä pitäisi jo olla tekemässä. Yritys voi vaikuttaa työntekijöiden stressiin kouluttautumalla tunnistamaan oireet. Esimiesten tehtävä on tiedostaa stressin vaikutukset terveyteen ja työn tulokseen. Työssä ja sen tuloksessa merkittävin tekijä on itse työntekijä. Siksi heidän hyvinvointiin tulisi panostaa ja keskittää työorganisaatio toimimaan heidän kauttaan. Ihmisten hyvinvoinnilla on suora yhteys työn tulokseen ja virheettömyyteen. (Torkkola, 2016. 25.)

4.2 Vuorotyö

Matkailualan työ on pääsääntöisesti vuorotyötä, koska työpaikat sijoittuvat asiakkaiden lomaresortteihin tai vapaa-aikaan. Matkailuala on monipuolinen ala, josta löytyy laaja valikoima eri työtehtäviä. Matkailuun kuuluu matkailu- ja ravintola-ala, ilmailuala sekä vapaa-ajan ohjelmapalveluyritykset. Matkailualan työt ovat yleisesti vaativia sekä hektisiä. Matkailualan työssä tarvitaan asiakaspalveluosaamista, asiakkaiden odotusten tarpeiden tunnistamista sekä täyttämistä, myynti- markkinointitaitoja, viestintä- sekä kielitaitoa, kulttuurien tuntemusta sekä yhteistyötaitoja, joustavuutta sekä vastuuntuntoisuutta. Matkailuala on voimakkaasti nousussa. Matkailutyö.fi mukaan matkailualalla työskenteli vuonna 2016 137800 henkilöä ja alan työllisyys on kasvanut viimeisen 20 vuoden aikana hieman alle 50%. Kasvun seurauksena matkailualalle odotetaan 40 000 uutta työpaikkaa vuoteen 2025 mennessä. (Matkailutyö.fi 2018; Ammattinetti.fi, 2019.)

Työterveyslaitoksen (2017) teoksen Hyvinvointia vuorotyöhön- mukaan tärkeimpiä vuorotyön aiheuttamia terveysriskejä on:

- vuorokausirytmien häiriintyminen
- perhe-elämän ja yksilöllisen vapaa-ajan häiriintyminen
- unettomuus ja päiväaikainen väsymys
- työsuorituksen heikkeneminen väsymyksen takia
- tapaturmariski
- sepelvaltimotauti
- aikuisiän diabetes
- rintasyöpä

(Työterveyslaitos, 2017.)

Haittojen ehkäisemiseksi tarvitaan työvuorojen suunnittelua sekä organisointia. Tärkeintä on kuitenkin itse löytää parhaimmat keinot ja löytää omat rutiinit työviikkoihin. Valon säätelyllä ja unirytmillä pystyy vaikuttamaan sopeutumista aikatauluihin. Elimistön elintoiminnot toimivat vuorokausirytmien mukaan. Aivojen biologinen kello säätelee vuorokausirytmisiä. Kirkas valo tai auringonvalo pyrkii hidastamaan sisäistä biologista kelloa, joka estää sopeutumista vuorotyöhön. Kirkkaalla valolla on myös mielialaa sekä vireyttä kohentava vaikutus. Säätelällä valon saamista eri aikaan vuorokaudesta sekä nukkumista oikeaan aikaan voi säädellä biologisen kellon vuorokausirytmisiä tahdistamalla sen toimintaa. (Työterveyslaitos, 2017.)

Vuorotyöläinen tarvitsee enemmän unta kuin päivätyötä tekevä. Unta tarvitaan paljon ja siihen tuleekin panostaa. Tärkeintä on saada unta ennen yövuoroa, sen jälkeen ja ennen aikaista aamuvuoroa. Läheisten sekä perheenjäsenten on hyvä olla tietoisia vuorotyöläisen unentärkeydestä sekä sen rytmityksestä, koska yövuorolaista ei saa häiritä päivällä, kun hän nukkuu. (Työterveyslaitos, 2017.)

Työterveyslaitoksen (2017) kokoamat vinkit vuorotyöläisen unen laadun parantamiseen:

- Makuuhuoneen on oltava viileä ja mahdollisimman pimeä (esim. pimmentävä rullaverho).
- Puhtaat, miellyttävät vuodevaatteet ja hyvä, oikein mitoitettu patja edesauttavat nukkumista.
- Käytä tarvittaessa korvatulppia ja silmälappuja.
- Suorita nukkumaanmenorituaalit, kuten peseytyminen, hampaiden harjaus ja yöpuvun vaihto, myös valmistautuessasi päiväunelle.
- Selvittele huolet hyvissä ajoin ennen nukkumaan menoa, vaikka ”mietiskelemällä aktiivisesti”.

Miten nukkua päivällä:

- Suhtaudu yövuoron jälkeiseen päiväuneen kuten normaaliin yöuneen.
- Varaa nukkumista varten aina säännöllinen ja riittävän pitkä ajanjakso.
- Järjestä nukkumisympäristö mahdollisimman rauhalliseksi.
- Kytke ovikello pois päältä, puhelin äänettömälle ja puhelinvastaaja päälle.
- Selvitä perheelle, tuttaville ja naapureille, milloin ja miksi sinun on saatava nukkua päivällä rauhassa.

(Työterveyslaitos, 2017.)

Säännöllinen ruokailurytmi pitää yllä vireystasoa sekä ehkäisee vatsavaivoja. Vuorokausirytmiiä tahdistettaessa sekä muuttaessa vuorokausiohjelmaa säännöllinen syöminen helpottaa sen tekemistä. Säännölliset ruoka- ja kahvihetket ovat välttämättömiä, jotta tarkkaavaisuus pysyy työtehtäviä tehdessä. Vuorotyöntekijän on pidettävä erityistä huolta minkälaista ruokaa syö. On vältettävä ruoka-aineita, jotka helposti närästävät tai tuovat vatsavaivoja. Ravitsemuksen tavoitteena on myös ehkäistä väsymystä sekä taata pitkä ja laadukas uni. Tavoitteena on myös sydän- ja verisuonitautien sekä lihomisen ehkäisy.

Ruokahetkiltä haetaan sopivasti energiaa sekä riittävästi eri ravintoaineita. Aikaisessa aamuvuorossa on pyrittävä syömään aamiainen vasta töissä. Iltavuorossa on hyvä syödä ennen iltavuoroa tai iltavuoron alussa kunnon ateria ja keventää iltaa kohden myöhemmillä aterioilla. Yövuoron alussa on hyvä syödä lämmin, nälkää pitävä ateria. Yövuoron aikana syödään pieniä, mutta monipuolisia välipaloja. Isoja, rasvaisia on vältettävä vireystason ja hyvän olon ylläpidon vuoksi. Työvuoron jälkeen aamulla, ennen päiväunille menoa on hyvä syödä kevyt hiilihydraattipitoinen ateria, joka auttaa nukahtamista. Riittävän vedenjuonti pitää yllä aineenvaihduntaa sekä vireystilaa. Kofeiinipitoisten juomien käyttö on syytä välttää 5 tuntia ennen nukahtamista. Melatoniinit sekä unilääkkeet eivät ole suositeltavia. (Työterveyslaitos, 2017.)

Perheiden ja läheisten kanssa vietetty aika yhdistettynä vuorotyöhön ei ehkä ole itsensäselvyys, mutta hyvä suunnittelu sekä oma motivaatio auttaa aikataulujen yhteensovittamiseen. Aika läheisten kanssa sekä heidän tuki on tärkeää arjen jaksamisessa. Työvuorojen sovittaminen perhe-elämään käy suunnittelulla, koko perheen osallistumisella esimerkiksi kotitöihin sekä avoimella keskustelulla. Perheen yhteiset, kiireettömät ruokahetket yhdistävät perheen sisäisiä suhteita. (Työterveyslaitos, 2017.)

Vuorotyötä tekevälle liikunnan tärkeys korostuu. Säännöllinen liikunta pitää yleistä terveydentilaa yllä, auttaa jaksamaan töissä sekä vapaa-aikana ja parantaa unenlaatua. Liikunnan harrastaminen auttaa myös pitämään mielen ja kehon virkeänä työvuoron aikana. Itselle mieluisen liikuntamuodon löytää kokeilemalla eri lajeja, jota voi harrastaa epäsäännöllisesti työvuoron vaihtuvuudesta johtuen. Liikuntaa olisi hyvä harrastaa 2-5 kertaa viikossa, 20-60 minuuttia kerrallaan. Hyötyliikuntaa tulee tehtyä huomaamatta työmatkojen tai portaiden muodossa. Paras aika liikkua on aamu- ja päivävuorojen jälkeen. Raskasta liikuntaa on kuitenkin vältettävä pari tuntia ennen nukahtamista tai iltavuoroa, jotta keho kerkeää palautua. Vuorotyön epäsäännöllisyys kuormittaa elimistöä aiheuttaen tavallista helpommin stressiä. (Työterveyslaitos, 2017.)

5 Suunnitteluprosessi

Suunnitelmani oli kirjoittaa opinnäytetyö kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista eli ravinnon, liikunnan ja unen vaikutuksesta hyvinvointiin. Suunnittelin keskittyväni myös mielen hyvinvointiin, mutta päätinkin pitää oppaan mahdollisimman yksinkertaisena. Opinnäytetyön pääaiheen eli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin olin päätenyt sen ajankohtaisuuden ja oman mielenkiinnon takia. Sisältö valikoitui sen mukaan, mitkä koin kirjoittamisprosessin myötä oleelliseksi lähteiden perusteella. Aloitin opinnäytetyöprosessin oppaan kirjoittamisesta, koska se oli luontevinta kirjoittaa aiheesta mistä tietää. Tein työn viitekehyksen oppaan jälkeen. Valitsin aiheita, jotka tukevat oppaan ajankohtaisuutta (hyvinvointitrendit) sekä halusin korostaa erityisesti vuorotyössä työskentelevien hyvinvoinnin ylläpidon tärkeyttä. Työhyvinvointi sekä työuupumus tukevat oppaan palautumisesta kertovaa osiota, koska työuupumus voi tulla huomaamatta työn kuormituksen mukana, jos ei anna kehon ja mielen palautua.

Kun aiheet oli selvillä, etsin näihin aiheisiin sopivia lähteitä kirjaston elämänhallintaa käsittelevien kirjojen hyllyiltä. Otin myös internetistä eri lähteitä. Hyvinvointitrendeihin toimivin oli internet, koska siihen tarvitsin ajankohtaista, kansainvälistä sekä tuoretta tietoa. Luotettavia lähteitä oli kuitenkin vaikeuksia löytää hyvinvointitrendeistä, koska useimmat lähteet olivat blogeja tai artikkeleita. Luotettavia lähteitä löytyi erityisesti unesta, palautumisesta sekä vuorotyöstä. Hyvinvointia käsitteleviä kirjallaisia lähteitä löytyi monesta eri näkökulmasta. Kirjoissa oli tutkimuksia laidasta laitaan sekä erilaisia teorioita, joten niiden välillä oli ristiriitaisuutta ja niiden läpikäymiseen meni aikaa. Sain kirjallaisista lähteistä lisää tietoa teorian tueksi.

Opinnäytetyöni suurin lähde on Kaisa Jaakkolan teos *Hormonitasapaino - Opas energiseen elämään*. Teos muutti koko opinnäytetyön suunnan. Kirjassa kuvataan, miten elimistö toimii, jotta osaisi valita itselleen sopivia asioita esimerkiksi ruoka-aineiden osalta sekä lisäravinteiden ja vitamiinien puutostilaan. *Hormonitasapaino* – teoksen kirjoittajan tärkein sanoma on, että kun kehoon laitetaan ulkopuolista hormonia lääkityksenä, eli esimerkiksi epillit tai lääkitys kilpirauhasen vajaatoimintaan, samalla kehon oma hormonituotanto lamaannutetaan kyseisen hormonin ja sitä säätelevän hormonien osalta.

Vuosia ennen kirjan kirjoittamista Jaakkola sairastui vakavasti ja alkoi itse tutkimaan syytä sairastumiseen. Sairastuminen alkoi keskivaikealla masennuksella, joka todettiin kilpirauhasen vajaatoiminnaksi. Tutkimiseen ja parantumiseen meni vuosia ja lopputuloksena hän voi nyt hyvin. Lopulta selvisi, että hän oli polttanut kehonsa niin sanotusti loppuun hänen fitness-uran aikana, että keho reagoi kyseisellä tavalla. Kaisa kysyykin teoksessaan, että kuinka moni kamppailee samojen oireiden kanssa, mutta syy ei olekaan mielessä ja ajatuksissa vaan fysiologiassa?

Toinen suuri lähde on hyvinvoinnista kirjoittava Ulla Maija Grace, jonka teos on Wellness-Hyvän olon kirja. Hänen tietoperusta tukee hyvin opinnäytetyöni näkökulmaa. Hän kirjoittaa teoksessaan wellnessistä, joka on tarkoitettu kaikille. Hänen teorian mukaan tulevaisuuden sairauksiin pystytään vaikuttamaan ennalta ehkäisemällä omilla elintavoilla.

Hyvinvointitrendien isoimmaksi lähteeksi muodostui Lifted.fi, joka toimii hyvinvointi konsulttina yrityksille. Lifted on listannut vuoden 2017 hyvinvointitrendit, jotka kohtaavat muiden lähteiden listaamiin saman vuoden trendeihin. Työterveyslaitos on koonnut artikkelin vuorotyön tuomiin haasteisiin, josta löytyi monia tarpeellisia vinkkejä vuorotyön sovittamisen arkeen.

Valitsin aiheet oppaaseen sen perusteella, mikä on oleellista lukijan ymmärtää, jotta voi oppia tuntemaan oman kehon paremmin. On olemassa jo paljon kirjallisuutta liittyen laihduttamiseen eri dieettien avulla sekä urheilusta eri muodoissa, jotta kiinnostus tekemiseen säilyy. Oppaaseen olen koonnut vastauksia kysymyksiin mitä ja miksi tehdään. Olen kirjoittanut liikunnasta, koska se on laaja kokonaisuus osa hyvinvointia. Oppaassa sivutaan myös metsässä liikkumisen vaikutuksista elimistöön.

Opinnäytetyön suunnitteluprosessin aikana olen ollut ajan tasalla pinnalla olevista hyvinvointitrendeistä. Olen lukenut lähteitä netistä, ottanut vaikutteita sosiaalisen median kanavista ja havainnoinut eri trendejä. Olen myös kokeillut suosiossa olevia liikuntamuotoja, kuten pilatesta, joogaa sekä kehonhuoltoa. Ravitsemuksen puolelta olen ottanut selvää eri rasvojen lähteistä ja lisännyt niitä ruokavalioon. Olen myös kokeillut eri kasviproteiiniinlähteitä.

6 Tulokset

Opinnäytetyö käsittelee kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka isoimpina aiheina ovat liikunta, ravitsemus, stressi sekä lepo. Oppaassa on keinoja miten pienilläkin asioilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Työn viitekehyksessä kerrotaan yleisesti hyvinvoinnista sekä elämänhallinnasta. Opinnäytetyö käsittelee hyvinvoinnin isoimpia kokonaisuuksia.

Oppaassa käydään läpi naisen hormonitoimintaa. Otin aiheen mukaan siksi, koska olisi tärkeää ymmärtää mitä hormonit ovat ja mihin kaikkeen ne vaikuttavat. Itse aloin tutkia asiaa 7 kuukautta sitten syksyllä 2018, kun ihooni alkoi ilmestyä äkillisesti huomattavasti epäpuhtauksia. Nyt opinnäytetyön selittäneenä sekä harjoituspaikan saaneena voin jälkikäteen todeta, että iho-ongelmat johtuivat stressistä. Tutkin asiaa hormonitoimintoja käsittelevästä kirjasta. Kehon hormitoiminta vaikuttaa kaikkeen tekemiseen ja omaan oloon. Kun ongelmia ilmenee ihossa, jaksamisessa tai muussa kehon sisäisessä ongelmassa, haluaisin kannustaa ihmisiä tekemään itsetutkiskelua ennen kuin käy lääkärin vastaanotolla hakemassa lääkkeitä.

Esimerkiksi stressihormoni eli kortisoli. Stressin vaikutuksen alaisena hormitoiminta menee sekaisin ja se voi johtaa muun muassa aikaisemmin mainittua aknea, ärtyneisyyttä sekä unettomuutta. Jos heti ensimmäisenä ilman oman elämäntilanteen peilaamista menee lääkärille, saa lääkityksen akneen tai lääkityksen unettomuuteen. Vahvan lääkityksen voisi välttää jopa sillä, että purkaa nykyistä elämäntilannetta vastaamalla itselleen kysymyksiin elääkö hektisessä elämäntilanteessa töiden tai pienten lapsien parissa. Kun tunnistaa mistä ongelma johtuu niin sen jälkeen voi miettiä miten asian voisi ratkaista.

Osana kokonaisvaltaista hyvinvointia on stressin minimoiminen. Hormonit ovat isossa osassa stressin puhkeamiseen, joten oppaassa löytyy enemmän tietoa myös miten kortisoli toimii kehossa. Palautuminen on välttämätöntä lumipalloejektin estämiseksi. Ihminen tarvitsee palautumista treeneistä, arjesta sekä töistä. Palautuminen ei ole suorittamista. Oppaassa kerron työelämän muutoksesta sekä sen mukana tulleesta palautumisen tärkeydestä.

Työuupumuksen oireita käyn läpi työn viitekehyksessä, mutta oppaasta löytyy vinkkejä uupumuksen ehkäisyyn. Vuorotyössä täytyy ottaa monia päivätyössä käyvälle itsestään selviä asioita huomioon ja suunnitella etukäteen, jotta arki työn ja perheen sekä vapaa-ajan ympärillä toimisi mahdollisimman sujuvasti. Tietoperustasta löytyy vuorotyön kuormittavuudesta keholle, ja tähän vastaavasti löytyy lisää tietoa oppaassa kortisolin toiminnasta käsittelevässä luvussa.

Työ on suunnattu matkailualan työntekijälle, joka työskentelee vuorotyössä. Olen opiskellut alaa 6,5 vuotta sekä työskennellyt alan vuorotyössä, joten oleellista tietoperustaa oli sen takia helpompi etsiä työhön. Tiedän myös kokemuksesta mahdolliset arjen haasteet. Matkailualan työ on vuorokauden ympäri sijoittuvaa vuorotyötä. Työajankohdat ovat epäsäännölliset, ja työvuoro itsessään voi olla kuormittava fyysisesti sekä henkisesti. Sen takia otin työhön yhdeksi kappaleeksi vuorotyön, jossa käsitellään vuorotyön haasteita. Kappaleessa on Työterveyslaitoksen koomia vinkkejä nukkumisen ja syömisen rytmittämiseen, sekä työn ja vapaa-ajan yhdistämiseen.

Oppaassa korostuu lihaskuntoharjoittelun tärkeys liikunnassa, ja mihin kaikkiin tekijöihin lihasmassa vaikuttaa. Oppaasta löytyy viikko-ohjelma aloittelijoille sekä edistyneille liikkujille. Liikunnassakin on hyvä tehdä niitä asioita, mistä itse pitää, sekä vaihdella lajeja. Saliharjoittelu itsessään varmasti alkaa kyllästyttää, jos sitä tekee liian kauan putkeen yksinään. Oppaassa on kappale luonnossa liikkumisen hyödyistä. Kappaleessa on päivittäiset suositukset luonnossa oleiluun ja mihin asioihin luonnon läheisyys vaikuttaa psykologisesti.

Oppaassa keskitytään laajimmin ravitsemukseen, koska se vaikuttaa eniten hyvinvointiin. Ravitsemuksesta käydään läpi yleisesti kehon toimintaa, ja miksi on hyvä syödä puhdasta ruokaa. Olen koonnut oppaaseen yksinkertaisesti huomioon otettavat seikat, mitä tulee ravitsemukseen ja hyvän olon ylläpitoon. Ravitsemukseen liittyen käydään läpi aineenvaihdunta, tavoitteellinen kehonkoostumus ja miten vaikuttaa siihen ravinnon avulla. Riittävään sekä tasapuoliseen ravintoon vaikuttaa proteiinit, rasvat, hiilihydraatit sekä veden juonnin tärkeys. Luomutuotantoa sekä lisäravinteita unohtamatta.

Yksi suurin hyvinvointitrendi vuodelle 2019 motivoi liikkumaan ulkona muutkin asiat kuin vain itse suoritus, kuten ajatusten nollaaminen, pirteyden lisääminen sekä mielialan kohoaminen. Työn viitekehysten hyvinvointitrendeistä tuli samoja esille, mihin olen itsekin kiinnittänyt huomiota sosiaalisessa mediassa, eri liikuntakeskuksien valikoimissa sekä hyvinvointiblogeista. Ruokatrendit kiertävät ympyrää, ja nyt on runsas rasvaisen ruokavalion vuoro, kun viime vuonna trendinä oli muun muassa gluteeniton ruokavalio. Hyvinvointitrendeistä tulevaa tietoa käsitellään oppaassa, jossa kerrotaan eri rasvojen lähteistä sekä liikunnan keskitiestä.

7 Pohdinta

Kiinnostus hyvinvointiin alkoi muutamia vuosia sitten kun laitoin omat elämäntavat remonttiin. Itse lukemalla, oppimalla ja kokeilemalla olen huomannut hyvinvoinnin vaikutukset jokapäiväisessä elämässä ja miten muutokset ovat helpottaneet minua. Olen suorittanut koulutukseni aikana ravitsemukseen sekä hyvinvointiin keskittyviä kursseja, joista olen oppinut lisää. Sen vuoksi halusin tehdä myös opinnäytetyön hyvinvoinnista, koska tämä aihe tulee olemaan läsnä läpi elämän. Tulevaisuudessa mahdollisesti työn merkeissä, mutta ainakin henkilökohtaisessa elämässä.

Olen oppinut opinnäytetyöprosessin aikana lisää hyvinvoinnista. Eniten olen oppinut arjen sovittamisesta vapaa-aikaan sekä palautumisesta. Olen oppinut myös liikunnasta ja ravitsemuksesta lisää omia tavoitteita tukien. Mielestäni onnistuin yhdistämään työn viitekehysten ja oppaan siten, että niiden sisältö tukee toisiaan. Työn viitekehyksessä käyn läpi hyvinvoinnin määrittelyä useasta eri lähteistä. Lähteiden kirjo oli valtava, joten se kertoo, miten isoksi hyvinvointiala on kasvanut viime vuosien aikana.

Yhdistin opinnäytetyöhön käytännön kokemuksen työmaailmasta matkailualalta sekä sen tuomat haasteet vuorotyössä ja teoreettisen tietämyksen. Osana hyvinvointia haluaisin myös kannustaa ihmisiä kyseenalaistamaan, että onko tarpeellista ottaa pieneen päänsärkyyn tai muuhun jomottavaan kipuun heti vahva lääke. Turhaa lääkitystä kannattaa mielestäni välttää, lääkkeillä on kuitenkin vahvempi ja pidempi vaikutus elimistöön kuin annetaan ymmärtää.

Opas on tehty muuttamaan lukijan elämää parantamalla arjen hyvinvointia. Opinnäytetyön aihe on ajankohtainen hyvinvoinnin suosion laajentuessa huimaa vauhtia. Oppaan avulla hyvinvointia voi helpottaa, muuttaa sitä tai tehdä siitä paremman. Hyvinvointialan kasvun tuloksena internetistä löytyvä tietotulva voi hämmentää. Tämän takia on hyvä palata perusteiden pariin ja toteuttaa asiat yksinkertaisesti. Elämässä pärjää paremmin sekä pääsee helpommin eteenpäin, kun henkinen sekä fyysinen hyvinvointi on kunnossa.

Työn viitekehyksestä voi tunnistaa yhtäläisyyksiä omaan arkeen silloin, kun arki on liian uuvuttavaa, viitaten työuupumukseen käsittelevästä kappaleesta. Oppaasta löytää käytännössä toimiviksi koettuja vinkkejä. Kun arki rullaa rutiinien pohjalta mahdollisimman vaivattomasti ilman isoja yllätyksiä, on perusta silloin kunnossa ja pystyy keskittymään muihin asioihin. Vaikka siihen kuuluksaan läsnäoloon sekä palautumiseen, josta hyvinvointitrendiartikkeleissa juuri nyt kirjoitetaan.

Aion jakaa opasta läheisilleni lisäämään heidän hyvinvointiaan sekä aion käyttää opinnäytetyötä tulevaisuuden työnhauissa. Ei ole merkitystä mitä työpaikkaa haen, koska hyvinvoinnin ylläpito kuuluu osana jokaisen työhyvinvointia. Tämä opas on myös hyvä alan aloittelijoille sekä hyvinvoinnista kiinnostuneille.

Lähteet

Amex Global Business Travel. 2017. Hygge- elämänviisautta tanskalaisittain. Luettavissa: <https://www.amexglobalbusinessstravel.fi/smt-trends/hygge-elamanviisautta-tanskalaisittain>

Luettu: 14.12.2018

Ammattialat. 2019. Luettavissa: http://www.ammattinetti.fi/ammattialat/detail/23/11_ammattiala. Luettu: 24.1.2019

Arjen hyvinvointi. Suomen mielenterveysseura. Katsottavissa: www.mielenterveysseura.fi

Katsottu: 9.12.2018

Coaching Kira. Blogipostaus. Hyvinvointitrendit 2017 Luettavissa: <https://blogit.terve.fi/coachingkira/hyvinvointitrendit-loydatko-listasta-oman-vuoden-2017-hyvinvointitrendisi/> Luettu: 12.12.2018

Ekström, K. 2014. Simply Well – Neljä askelta terveyteen. Tammi. Helsinki.

Grace, U. 2010. Wellness- Hyvän olon kirja. Tammi. Helsinki

Helsingin sanomat. 2017. Hyvinvointiartikkeli. Luettavissa: <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000005504927.html> Luettu: 14.12.2018

Maailmanlaajuinen hyvinvointitilasto 2017. Global Wellness Institute 2018. Global Well-ness Economy Monitor. Luettavissa: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2018-global-wellness-economy-monitor/> Luettu: 8.1.2019

Härmä, M. Kandol, I. Sallinen, M. Laitinen, J. Hakola, T. 2017 Helsinki.

Leskinen, T & Hult, H. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tammi. Helsinki.

Lifted.fi. Blogipostaus. Hyvinvointitrendit 2017. Luettavissa: <https://lifted.fi/blogi/lifted-uutiset/vuoden-2017-hyvinvointitrendit/> Luettu: 11.12.2018

Lundberg, T. 2014. Elämäntaidon käsikirja. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Luukkonen Merja. Ilmarinen, parempaa työelämää: Voi hyvin. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=kp2VVGct1po> Katsottu: 14.12.2018

Matkailualan työpaikat. 2018. Luettavissa: <https://www.matkailutyo.fi/matkailualan-tyopaikat/> Luettu:24.1.2019

Ruohonjuuri. Hyvinvointitrendit 2018. Luettavissa: <https://www.ruohonjuuri.fi/ekotietoa/hyvinvointitrendit-2018/> Luettu: 12.12.2018

Satakunnankansa.fi. Hyvinvointitrendit 2017. Luettavissa: <https://www.satakunnankansa.fi/a/200263615> Luettu: 11.12.1018

Torkkola, S. 2016. Lean asiantuntijatyön johtamisessa. Talentum.

Työterveyslaitos: Hyvinvointia vuorotyöläiselle. Luettavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135639/Hyvinvointia%20vuorotyohon.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 15.12.2018

US Health News. Luettavissa: <https://health.usnews.com/best-diet/mediterranean-diet> Luettu: 8.1.2019

Välimeren dieetti, pyramidi. Oldways 2018. Luettavissa: <https://oldwayspt.org/traditional-diets/mediterranean-diet> Luettu: 8.1.2019

Well And Good. Luettavissa: www.wellandgood.com/fitness-wellness-trends Luettu: 8.1.2019

Liitteet



Opas kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Oona Hiltunen



1. TAMMIKUUTA 2019

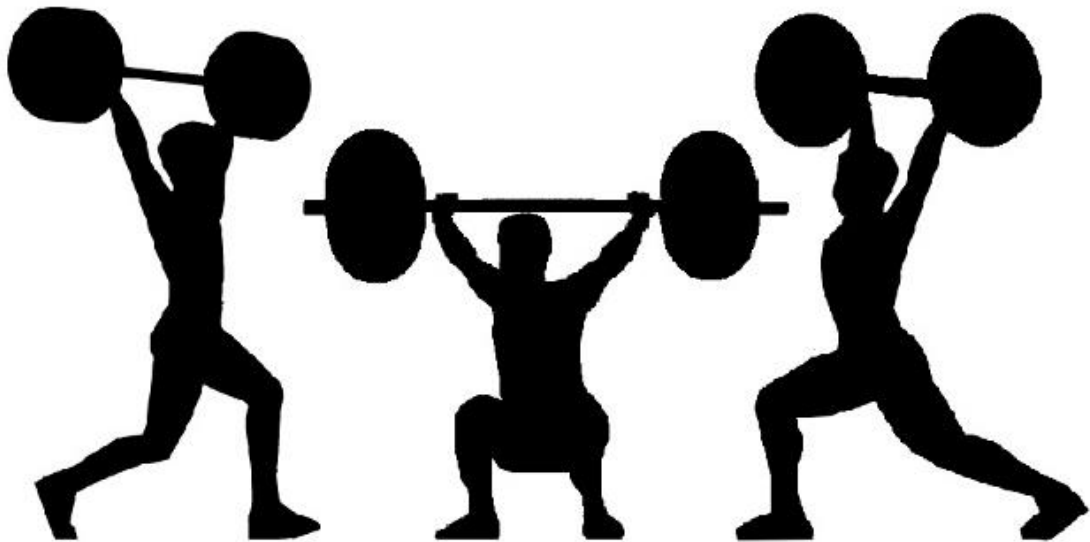
Matkailun koulutusohjelma

Sisällys

1	Liikunta	30
1.1	Energiankulutus	33
1.2	Luonnossa liikkumisen vaikutukset	34
2	Ravitsemus	35
2.1	Aineenvaihdunta	46
3	Stressi.....	48
3.1	Kortisoli.....	50
4	Palautuminen	53
4.1	Uni	57
	Lähteet	58

1 Liikunta

Lihaskuntoharjoittelulla saa aikaan monia terveyttä edistäviä asioita. Se ehkäisee ennalta tuki- ja liikuntaelinvaikeuksia sekä helpottaa ikääntymismuutoksia lihaksissa ja luissa. Lihaskuntoharjoittelu on tehokas rasvanpolttaja sekä sokeritasapainon parantaja. Lihaskuntoharjoittelu kuluttaa rasvaa levossa kolminkertaisesti enemmän kuin rasvakudos. Lihaskuntoharjoittelu siis lisää lihasmassaa kehossa ja samalla poistaa rasvakudosta. Lihaskuntoharjoittelu on vieläkin liikunnan muoto, joka on jäänyt muiden lajien varjoon. Se voimistaa kaikista liikuntamuodoista tehokkaimmin lihaksia. Tuloksien saavuttamiseksi lihasuntoharjoittelu tulisi olla ensimmäinen prioriteetti, jonka lisäksi voi harrastaa muuta liikuntaa. Intensiivinen liikunta ylläpitää aineenvaihduntaa sekä säästää ja jopa lisää lihaskudosta.



Kuva: Irem Uner

Matalatehoisella liikunnalla ei ole yhtä tehokkaita vaikutuksia kehoon. Intensiivinen liikunta tarkoittaa mitä vain liikuntamuotoa, jossa harjoitetaan yhtä lihasryhmää kerrallaan lähes maksimisykkeellä. Liikuntaa kannattaa kuitenkin harrastaa monipuolisesti, ottamalla myös lempeitä lajeja raskaan harjoittelun tueksi. Vaihtelu pitää liikunnan mielekkäänä. Mitä enemmän kehossa on lihaskudosta, sen parempi aineenvaihdunta on. Ihanteellinen kehonkoostumus naisilla on 16-24% rasvaa ja miehillä 10-15% rasvaa. Kun tähän yhdistää vielä terveellisen ruokavalion, tarpeeksi unta yössä, ruoansulatuksesta huolehtimisen sekä lihasmassan kasvatuksen sopivissa määrin, on tehokas aineenvaihdunta sekä pitkäikäisyys taattu.

Jos ei ole aikaisemmin harrastanut liikuntaa, on hyvä aloittaa hyötyliikunnalla. Porraskävely hissien sijaan on hyvä vaihtoehto. Nuoret liikkuvat ulkonäön perässä ja vanhemmat ihmiset liikkuvat terveyden perässä. Kun vuosia tulee mittariin enemmän, lihasmassa surkastuu, ellei sitä ylläpidä jatkuvasti. Ikääntyville sekä nivelkivuista kärsiville hyvä urheilumuoto on allasvoimistelu, vesijuoksu sekä pilates. Tanssi sopii myös nivelkivuista kärsiville. Sopiva määrä liikuntaa viikossa on 20-60 minuuttia viisi kertaa viikossa. Sitä pienempikin määrä on hyvä, mutta jos haluaa saada aineenvaihduntaan huomattavia muutoksia, on hyvä pitää tuosta määrästä kiinni. On hyvä muistaa, että mitä rankempi ja intensiivisempi urheilusuoritus on, sen lyhyempi sen tarvitsee olla.

Kuntosaliharjoittelu sekä kahvakuula on tehokas tapa harjoitella koko kehoa kuormittavaa painoharjoitusta lyhyessä ajassa. Silloin monta lihasryhmää joutuu töihin samanaikaisesti, jolloin vaikutus aineenvaihduntaan on suurempi kuin laiteharjoittelulla. Energiaa kuluttavaa treeniä voi olla mikä vain liikuntamuoto mistä nauttii itse. Kehoa huoltavaa treeniä on kaikki palauttavat harjoitukset kuten jooga, venyttely tai hieronta. Jos haluaa saada tehokkaan treenin lyhyessä ajassa pakettiin sekä saada lisätehoa aineenvaihduntaan, kannattaa suosia intervalliharjoitusta. Intervallissa käydään maksimisykkeessä, sen jälkeen otetaan palauttava osio, jossa liikutaan matalasykkeellä. Tämä voi olla esimerkiksi juoksumattotreeni.

Aloittelijan viikko-ohjelma

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Paino-harjoittelu	Energian kulutustreeni		Paino-harjoittelu	Kehonhuolto	Energian kulutustreeni	

Kokeneen liikkujan viikko-ohjelma

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Paino-harjoittelu	Paino-harjoittelu	Kehonhuolto	Paino-harjoittelu	Energian kulutustreeni	Paino-harjoittelu	

Kuvio 1: Jaakkola, K. 2012.

Aerobisen osa viikkoharjoittelusta voi näyttää pieneltä, mutta sen tarkoitus on tukea lihaskuntoharjoittelua. Aerobisissa ei kuitenkaan kannata mennä äärisuorituksiin, koska se haittaa lihaskuntoharjoittelusta palautumista. Mieluummin käy pidemmällä lenkillä kävellen tai hölkäten, pyöräilemässä tai uimassa. Nämä harjoittelumuodot rasittavat sydän- ja verenkiertoelimistöä, joka auttaa myös painonhallinnassa.

Aktiivisuus jokapäiväisessä elämässä sekä liikuntaharrastukset tuovat keholle tasapainoa sekä keho pysyy terveenä. Aineenvaihduntaan saa positiivisia vaikutuksia, kun ihminen liikkuu siten, että kropan täytyy sopeutua rasitukseen. Silloin keho vahvistuu. Tästä hyvä esimerkki on isompien painojen kanssa treenaaminen kuin edellisellä kerralla. Jos salilla harjoittelee aina samoilla painoilla, keho on jo aikaisemmilla kerroilla sopeutunut painoihin. Silloin aineenvaihduntakaan ei pääse töihin. Jos juoksulenkillä on kuluttanut alussa 600 kaloria niin sama lenkki kuluttaa vähemmän lenkkeilijän sopeuduttua lenkin aiheuttamaan rasitukseen.

Jotta saa lihakset saa kasvamaan, täytyy elimistöltä sekä lihaksilta vaatia enemmän rasitusta kuin mihin ne ovat tottuneet. Tällöin keho saa ärsykettä, jonka jälkeen tarvitsee palautumista, ja tämän tuloksena lihakset kasvavat. Sanotaan, että lihakset kasvavat levossa, ja ilman kunnollista palautumista se ei tapahtuisikaan. Kun tavoitteena on lihasmassan kasvatus, asteittain rasitus on parhain keino saada tuloksia aikaan. Silloin keholle antaa syyn kehittyä sekä kehossa pysyy voimatasot. Kun painoharjoittelu toteutetaan fiksumusti, lihaksia opetetaan nostamaan raskaampia painoja vaiheittain. Kun harjoitus tehdään oikein, käytetään oikeaa lihasta koko liikeradan ajan. Silloin lihassolut tarvitsevat enemmän ravintoa sekä happea suoritukseen. Tällöin harjoitukseen menee paljon enemmän energiaa. Energiankulutus nousee treenin aikana mutta myös levossa.

1.1 Energiankulutus

Lepoaineenvaihdunnalla tarkoitetaan päivittäistä kulutusta, joka menee elimistön toiminnan välttämättömyyksiin eli hengissä pysymiseen sekä ruoansulatuksen energiakulutukseen. Ruoansulatus on tapahtuma, jossa aineenvaihdunta kiihtyy. Tämän vuoksi kannattaa suosia pieniä aterioita pitkin päivää, jottei elimistölle mene aterian sulattamiseen niin paljon energiaa. Aineenvaihdunnan kiihdyttämisen avainsanat ovat säännöllinen syöminen, kehoa rasittava liikunta sekä proteiinin lisäys aterioille. Proteiinin lämpövaikutus elimistössä on suurempi kuin rasvalla ja hiilihydraatilla. Samalla solujen uudelleenrakennus aktivoituu.

		EXERCISE ZONES									
		AGE									
		20	25	30	35	40	45	50	55	65	70
BEATS PER MINUTE	100%	200	195	190	185	180	175	170	165	155	150
		VO2 Max (Maximum effort)									
	90%	180	176	171	167	162	158	153	149	140	135
		Anaerobic (Hardcore training)									
	80%	160	156	152	148	144	140	136	132	124	120
		Aerobic (Cardio training / Endurance)									
70%	140	137	133	130	126	123	119	116	109	105	
	Weight control (Fitness / Fat burn)										
60%	120	117	114	111	108	105	102	99	93	90	
	Moderate activity (Maintenance / Warm up)										
50%	100	98	95	93	90	88	85	83	78	75	

Taulukko 1: Wikimedia Commons

Ihminen tarvitsee liikuntaa. Aktiivisesti liikuntaa harrastavan energiankulutuksesta 30% voi mennä liikuntaan. Sykemittarin avulla pystyy seuraamaan pulssia ja sydämenlyöntien tiheyttä (Kuva 1). Sykemittari auttaa urheilusuorituksen seuraamisessa. Sykemittarin avulla voi seurata treenin aiheuttamaa rasitusta keholle ja sitä kautta kehittää omaa kuntoa. Raskas liikunta lisää energiankulutusta harjoituksen aikana sekä sen jälkeen. Intervallia suorittaessa tai raskasta painoharjoittelua tehdessä saa vartalon toimimaan tehoilla tunteja harjoituksen jälkeenkin. Kevyen liikunnan aikana energiankulutus kasvaa, mutta jälkivaikutuksia sillä ei ole. Kuitenkin aikaisemmin mainittu luonnon vaikutus mieleen tekee hyvää työpäivän jälkeen, jolla on muita positiivisia vaikutuksia kehoon ja sen toimintaan.

1.2 Luonnossa liikkumisen vaikutukset



Kuva 1: Wikipedia

Luonnossa liikkuminen lisää kokonaisvaltaisesti hyvinvointia monella tapaa, kuten sairauksien vähentyminen ja onnellisuuden lisääntyminen. Luonnossa liikkuminen pitää ihmisen aktiivisena ja mielialan koholla. Luonnossa liikkumista suositellaan 30 minuuttia päivässä, mutta jo 15-20 minuuttia luonnossa oleskelua auttaa laskemaan verenpainetta. Luonnossa ihminen rentoutuu lihaksien jännittyneisyydestä. Työskentelyasennosta johtuvat fyysiset oireet helpottuvat liikkuesssa. Myös päänsärky voi helpottaa luonnossa kävellessä. Luonnon rauha tuo kiireen ja stressin keskelle seesteisyyttä. Ympäriä tuleva tietotulva voi lamaannuttaa, ja luonnossa siitä pääsee irtautumaan rauhoittumalla luonnossa. Liikunta luonnossa voi antaa myös positiivisia vaikutuksia stressin heikentämään vastustuskykyyn. Liikkuminen luonnossa koetaan helpommaksi sekä kevyemmäksi kuin kuntosalilla liikkuminen. Luonnossa ympäristön näkeminen sekä luontoäänien kuuleminen saa aikaan positiivisia tunteita, sekä myönteisiä ajatuksia itseensä sekä muita ihmisiä kohtaan. Aika pienellä saa siis lisättyä omaa hyvinvointia.

2 Ravitsemus

Syömämme ravinto elämäntapoihin yhdistettynä määrittelee, miten aineenvaihdunta toimii. Ruoasta saadut ravintoaineet käytetään elimistön energiatuotantoon. Ilman säännöllistä syömistä energiatasot tippuvat alas ja elimistön koneisto lakkaa toimimasta, kun ruoansulatus ei ole tehokasta. Jotta ravinnosta syntyy energiaa, se edellyttää lukemattomia aineenvaihduntareaktioita.

Ruokavaliosta on tullut osa identiteettiä, jonka avulla saadaan samanhenkisiä ystäviä. Esimerkiksi karppaus on haukuttu sairauksia altistavaksi hulluudeksi, mutta on silti tasaisin väliajoin suosiossa oleva ruokavalio. Mikään ruokavalio ei ole kaikille sopiva. Olemme yksilöitä, joten meille jokaiselle sopivat erilainen ruokavalio. Peruseriaatteena kuitenkin jokainen yksilö tarvitsee energiaa ruokavaliosta, jotta jaksaa päivän askareet. Elimistö tarvitsee oikean määrän proteiinia kudosten uusimiseen, rasvoja solukalvojen, hermoston sekä hormonoiminnan rakentamiseen sekä hiilihydraatteja tarvitaan energianlähteeksi. Selkein ruokavaliota yksilölliseen suuntaan muokkaava asia on allergia. Ruokavaliota on perusteltua muokata silloin, jos on keliakia tai laktoosi-intoleranssi. Jos taas noudattaa muuten vaan tiettyä ruokavaliota, sitä tarvitsee usein perustella muille.

Säännöllinen ateriarytmi ehkäisee nälkäkiukkuutta. Syöminen tulisi tapahtua 2-4 tunnin välein, jolloin päivään sisältyy 4-6 ruokailuhetkeä. Jokainen ruokailuhetkestä on ateria, riippumatta onko kyseessä omena, suklaapatukka vaiko lämmin ateria. Toimiva ohjenuora on unohtaa ajatuksen välipaloista, aamupalasta ja päivällisestä. Silloin helposti tulee miellelyhtymä tietynlaisesta ruoasta, esimerkiksi aamupalalla kaurapuurosta. Ajattelu jokaisesta ruoasta sanana ateria mahdollistaa ruoka-annoksen koostamisen ilman miellelyhtymiä tiettyistä ruoka-aineista. Tämä poistaa ylimääräisen napostelun, jolloin syömisestä selkeää alkua ja loppua ei ole jatkuvien, pienien suupalojen napostelun takia.

Säännöllisen syömisestä hyötyjä ovat aineenvaihdunnan pysyminen aktiivisena, verensokerin pysyminen tasaisena ja tämä on helpoin tapa parantaa kehonkoostumusta sekä terveyttä. Rasvattoman massan ylläpitäminen ja sen rakentaminen on helpompaa, kun ruokailuja on monesti päivässä säännöllisin väliajoin. Sillä pystyy pitämään solakkaa ja urheilullista vartaloa vaivattomasti. Säännöllisellä syömisellä elimistöön tulee ravinteita pitkin päivää. Muutama ateria päivässä ei kata päivän mineraali- ja vitamiinitarpeita, vaikka niillä aterioilla tulisikin päivän energiavarastot täyteen. Tässä tapauksessa ateriat koostuvat tiivisenergisistä ruoka-aineista. Säännöllisellä syömisellä myös ehkäisee naposteluntarvetta sekä kylläisyydentunne pysyy pidempään.



Kuva 2: whilehewasnapping.com

Jos haluaa ylläpitää sekä rakentaa lihaskudosta sekä luumassaa, proteiinia tulisi saada joka aterialla yli minimimäärän verran. Yksi pitkäikäisyyden tärkeimmistä tekijöistä on lihaskudos. Hyvän kehonkoostumuksen ylläpitäminen edellyttää proteiinia. Jos vartaloon kertyy helposti rasvaa, yksi tekijöistä voi olla liian vähäinen proteiininsaanti. Proteiininlähteitä eläinkunnan tuotteista ovat lihat, kalat, munat ja proteiinipitoisista maitotuotteista, kuten raejuustosta sekä maitorahkasta. Sopiva määrä proteiinia päivässä naisille on yksi kämmenkoko ja miehille kaksi kämmenkoko neljästä kuuteen kertaan päivässä. Tämä määrä tekee ihmeitä energiatasolle sekä aineenvaihdunnalle.

Naiset tarvitsevat proteiinia 20-30 grammaa per ateria ja miehet 40-60 grammaa. Muutama siivu leikkelettä tai juustoa ei kata tarvetta. Proteiinien tehtävä on pidentää kylläisyydentunnetta sekä tasapainottaa verensokeria. Proteiini vaikuttaa lämmöntuotantoon, jolloin elimistö kuluttaa enemmän energiaa levossa sekä vähentää sokerin eli makeanhihoa. Positiiviset vaikutukset ovat myös keskittymiskyvyn terävöityminen sekä immuunipuolustuksen parantuminen. Proteiinista saa vireystilaa korkeammaksi ja se parantaa liikunnan suorituskykyä.



Kuva 3: stayathomemum.au

Vihanneksia, marjoja sekä hedelmiä tulisi syödä päivittäin. Olisi hyvä valita yksi niistä jokaiselle aterialle. Annoskokona on minimissään yksi kourallinen. Antioksidanttien määrä on valtava, joka parantaa unenlaatua sekä auttaa stressinhallinnassa. Marjoja sekä vihanneksia voi syödä rajattomasti! Kasvikset puhdistavat elimistöä sekä tuovat kylläisyydentunnetta, koska kasvikset sisältävät paljon vettä. Kasvikset ovat myös ruokavaliosta saadut tärkeimmät vitamiinien sekä mineraalien tärkein lähde. Purkista saadut vitamiinit eivät korvaa luonnollisia vitamiinilähteitä. Kannattaakin siis haalia mahdollisimman runsaasti ruokavaliosta saatuja alkuperäisessä muodossaan olevia kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

Kasvisten antioksidantit auttavat suojaamaan stressiltä sekä palautumaan helpommin arjen kuormituksesta sekä myös urheilusta. Syömällä kasviksia takaa riittävän antioksidanttien saannin. Kasviksia tulisi syödä joka aterialla sateenkaaren väreissä. Se johtaa energisempään oloon, turvotuksen vähäisyyteen sekä nopeampaan palautumiseen. Viherjauhe toimii kasvisten korvikkeena.



Kuva 4: Conversation

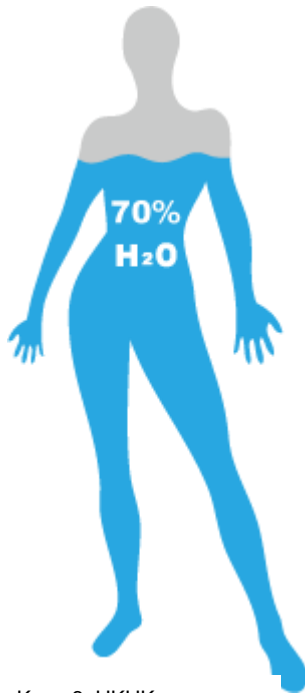
Hiilihydraatit toimivat eri ihmisillä eri tavalla. Siksi onkin tarpeellista kokeilla eri hiilihydraattipitoisia ruokia ja katsoa miten se vaikuttaa energiatasoon, mielialaan sekä kehonkoostumukseen. On myöskin hyvä kuulostella sen jälkeistä oloa mitä hiilihydraatin lähde aiheuttaa. Onko olo energinen, väsynyt vai tekeekö mieli makeaa. Optimaalisen ruokavaliota noudattaessa hiilihydraatit koostuvat lähinnä kuiduista sekä kasviksista ja täysjyväriisistä. Nämä ovat hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja eli ne pitävät nälkää pidempään. Liikunnan jälkeen on hyvä syödä nopeammin imeytyvää hiilihydraattia esimerkiksi vaaleaa riisiä. Annoskoko on oman kämmenen verran. Hiilihydraatteja tulisi saada päivässä 80-120g.

Rasvat jaetaan kolmeen eri luokkaan. Yksittäistyydyttymättömiä rasvoja ovat muun muassa avokado, oliiviöljy, pähkinät ja siemenet. Monityydyttymättömiin rasvoihin kuuluvat isoimpana omega-3 ja omega-6 rasvahapot. Niitä saa kalasta, eri siemenistä sekä rypsiöljystä. Tyydyttyneisiin rasvoihin kuuluu kookosöljy sekä eläinrasvat kuten voi ja kananmuna.



Kuva 5: Readers Digest

Luonnollisia rasvoja tulisi syödä päivittäin. Terveelliset rasvat vaikuttavat positiivisesti aineenvaihduntaan, hormonien sekä hermoston toimimiseen. Elimistön jokaisen solun solukalvo edellyttää toimiakseen sitä, että se saa terveellisiä rasvoja. Rasvasta saa energiaa tiiviissä muodossa. Omega – rasvahapot ovat tärkeitä elimistölle. Elimistö ei valmista niitä itse, joten silloin ne on saatava ruoasta. Omega-6 hapot tulevat kasviöljyistä, mutta omega-3 tulisi ottaa lisäravinteena. Ruoasta, kuten kalasta sekä leivästä, tulevat omega-3 rasvahappojen runsaus ei ole niin korkea. Omega-3:sta tulisi saada päivittäin elimistöön, koska se voi johtaa muisti- ja keskittymishäiriöihin, mielialaongelmiin liian alhaisen serotoniinin takia sekä tulehtuvien lihaskipujen pitkittymisen vuoksi.



Kuva 6: HKHK.euu

Yli 60% ihmisen elimistöstä on vettä. Päivässä tulisi juoda 2-3 litraa vettä. Elimistöstä poistuu saman verran päivän aikana nestettä, joten se pitää saada myös takaisin päivittäin. Elimistöstä poistuu jo hengityksen kautta 1-2 litraa, mutta neste poistuu myös hikoilun sekä vessassa käynnin yhteydessä. Yhtä kofeiinipitoista juomaa kohden on hyvä juoda lasillinen vettä, koska kofeiini poistaa nestettä kehosta. Mitä tummempaa virtsa on, sitä enemmän kärsii nestehukasta. Paljon urheiluvan tulisi kiinnittää erityistä huomiota vedensaantiin eli juoda ennen harjoitusta ja sen aikana. Kun juo tarpeeksi vettä, voi kehoa verrata virtaavaksi vesiputoukseksi koska virtauksen ansiosta se puhdistaa jatkuvasti itseään. Vähän vettä juovan elimistö muistuttaa mutalammikkoa, jossa bakteerit sekä haitta-aineet lilluvat pääsemättä mihinkään suuntaan, eikä ne poistu niin helposti kehosta. Syömättä ihminen pärjää kahdeksankin päivää, mutta juomatta vain 2-3 päivää. Kuumassa ilmastossa jopa vain tunteja.



Kuva 7: Ground Report

Keho tuntee janon vasta kun elimistön nesteestä on poistunut 1-2% kehonpainosta. Nestetasapainon heikkeneminen johtaa suorituskyvyn heikkenemiseen, väsymyksen ja ärtyneisyyden muodossa. Nestehukka lisää kortisolin tuotantoa, joka aiheuttaa rasvan jämähämistä keskivartalolle. Nestehukan pääoireet ovat päänsärky, väsymys sekä huono krapulainen olo.



Kuva 8: <https://lemagasinducoin.wordpress.com>

Mahdollisimman aito ja alkuperäinen ruoka on parasta keholle. Kaupassa on hyvä katsoa pakettien ainesosalistoihin ja oppia lukemaan niitä. Mitä vähemmän ainesosia elintarvikkeessa on, sen parempi. Jos ainesosien listaus kuulostaa tuntemattomalta eikä oikein tiedä mitä ne tarkoittavat, silloin ei kehokaan sitä tarvitse. Kaksi eri välipalaa voivat olla energiapitoisuudeltaan saman arvoisia mutta eroavat ravinteiden osalta suuresti. Jos otetaan vertailunkohteeksi pari keksiä ja lautasellinen kasviksia, niin niiden kummankin arvot kalorisoltaan ovat samat. Aineosaluettelosta näkee, että niiden hiilihydraatti, proteiini sekä rasva-arvot poikkeavat toisistaan. Mitä ei kuitenkaan näe, on vaikutus elimistöön ja sitä kautta aineenvaihduntaan.

On hyvä valita tuotteita alkuperäisyyteen sekä laatuun nojaten. Kalorit, proteiinit hiilihydraatit sekä rasvat ovat toissijainen asia. Luonnollisen ruoan ei kuulu säilyä pitkään. Pakastaminen on keino saada ruoka pysymään pidempään hengissä ilman säilöntäaineita. Valinnat voi tehdä sen perusteella, että minkä voisi myös hakea suoraan tuottajalta eli omenat, mansikat, lohi, hirvenliha tai kananmunat.

Luomua kannattaa suosia aina, kun siihen on mahdollisuus. Torjunta- ja säilöntäaineita sisältävä ruoka vaatii elimistöltä ponnistelua sen sulattamiseen. Maksa menettää kallisarvoisia ravinteita elimistön puhdistukseen. Kun ruoan säilyvyyttä prosessoidaan pidemmäksi, siihen käytetään teollisesti muokattuja kemikaaleja. Suosimalla luomua välttyy haitta-aineilta sekä antaa keholle puhdasta mahdollista ruokaa. Luomu ei todennäköisesti sisällä sen enempää vitamiineja, mineraaleja eikä kasvisravinteita kuin tavallinenkaan ruoka, mutta ainakaan luomutuotteet eivät sisällä tuholaisten- eikä homeidentorjuntamyrkkyjä. Tavallisella vihannespellolla kasviksista pitää henkilöstö valkoisissa suojapuvuissa. Heillä on selässään kannetut torjunta-ainepullot, jossa on pääkallon merkki. Myös luomutuotteiden kohdalla kannattaa kuitenkin muistaa, että jotkin torjunta-aineet ovat edelleen sallittuja. Määrät ovat kuitenkin vähäisemmät kuin tavallisen ruoan kohdalla.

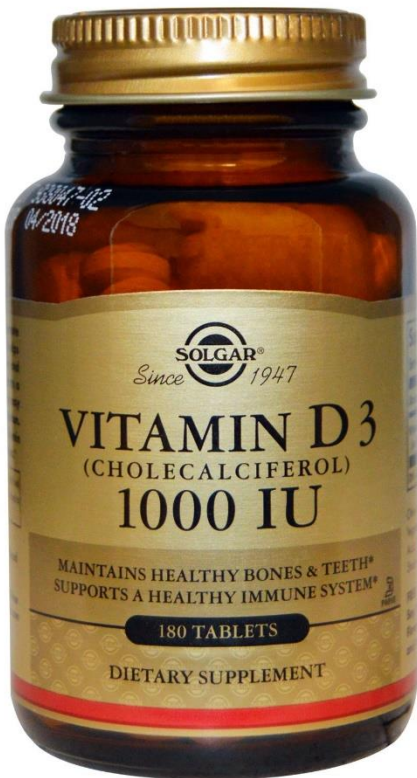
Helposti voi käydä niin, että keho saa tarpeeksi ravintoa kalorimäärällisesti, mutta olo on silti väsynyt. Tällöin on lisäravinteiden aika astua kehiin. Jotta energiatuotanto voi toimia, elimistön on saatava tarvittavia vitamiineja, mineraaleja ja muita tärkeitä aineita, kuten aminohappoja, jotka tulevat proteiinista. Liian vähäinen lisäravinteiden saanti vaurioittaa aineenvaihduntaa. Se altistaa hormonijärjestelmän häiriöille, joka voi johtaa sairauksiin. Lisäravinteet on hyvä ottaa käyttöön terveellisen ruokavalion tueksi. Tällöin ei tarvitse arvailla tuleeko ravinteita tarpeeksi.



Kuva 9: www.melissaisbargains.blogspot.com

Tärkeimmät lisäravinteet ovat moniviamiini, kalaöljy, magnesium sekä D3- vitamiini päivittäin nautittuna. Jos oireilee unettomuuden, stressin tai muun huonon olon lailla, se voi olla merkki siitä, että on aika ottaa lisäravinteet käyttöön. Magnesiumin tehtävät: voi ottaa illalla, koska se auttaa nukahtamaan sen vaikutuksien vuoksi. Kalaöljyn omega-3 rasvahapot ovat välttämättömiä aineenvaihdunnan lukemattomissa tapahtumissa. Kalaöljy ylläpitää muistia sekä parantaa sitä, huoltaa verisuonia sekä sydäntä, ehkäisee masennusta sekä eri tulehduksia. Vaikutukset tasapainottavat hormonijärjestelmää sekä parantaa hiilihydraattien sietokykyä.

Suomeen ei paista auringonvalo ympäri vuoden, joten D3- vitamiini toimii silloin auringon



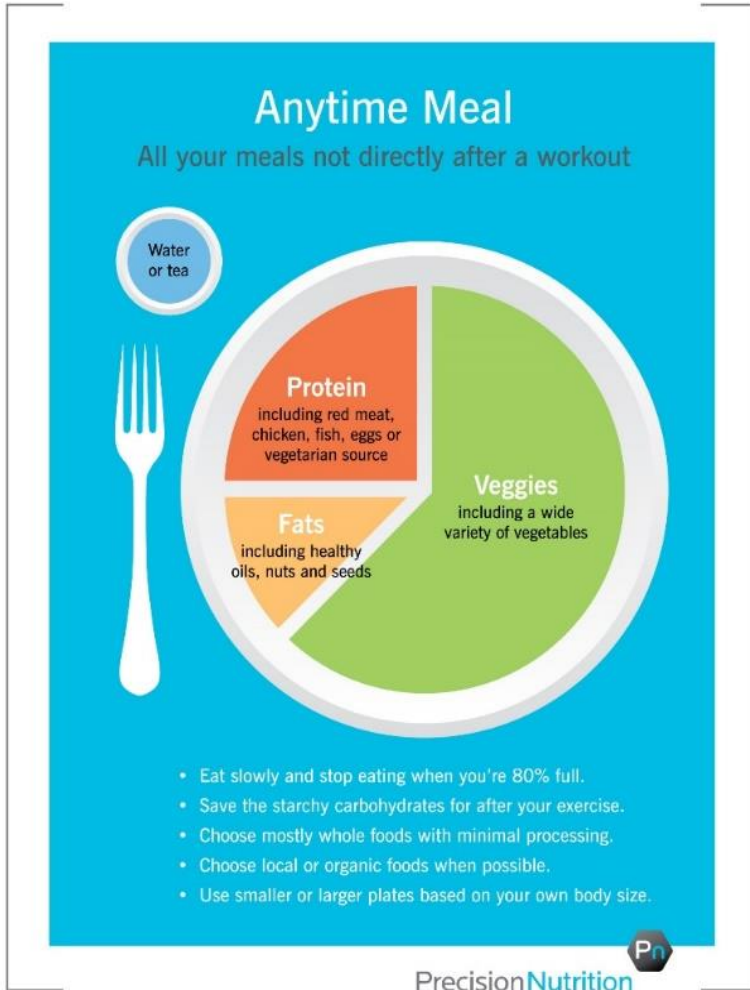
vaikutusten korvaajana. D3- vitamiini on nykyään enemmänkin hormoni kuin vitamiini, joten se kertoo sen tärkeydestä. Jos Suomeen paistaisi aina aurinko, ei vitamiinia tarvitsisi ottaa. Iho muodostaa D-vitamiinia UV-valosta. D3- vitamiini parantaa vastustuskykyä, hormonitasapainoa sekä luustoa. D-vitamiini ravintolisänä täytyy olla D3- muodossa. Ruoasta, kuten kalasta ja maitotuotteista, tulee D-vitamiinia hiukan, mutta se ei riitä. Lisäravinteet eivät kuitenkaan korvaa kunnan ruokaa, joten ensin ruokavalio tulisi olla kunnossa ennen lisäravinteihin paneutumista. Ravintolisät ovat nimensä mukaisesti juuri sitä, eli otetaan ravinnon lisäksi.

Lisäravinteissa on eroja, joten on suositeltavaa satsata parhaimman laatuisiin lisäravinteisiin mitä markkinoilta löytyy. Huonolaatuisten lisäravinteiden ottaminen ei hyödytä.

Kuva 10: Swanson vitamins

Vitamiineilla ja mineraaleilla on lukuisia tehtäviä elimistössämme. Ne ylläpitävät eri toimintoja. Jos ruoansulatus on kunnossa, elimistö saa vitamiineja ja mineraaleja puhtaasta, käsittelemättömästä ruoasta. Vitamiinien ja mineraalien pitoisuus vähenee sitä mukaan, kuinka paljon ruokaa on käsitelty. Esimerkiksi kuumentaminen tuhoaa vitamiineja. Siksi tulisikin suosia raakaruokaa, eli marjoja, vihanneksia, hedelmiä sekä liuotettuja pähkinöitä sekä siemeniä. Liotuksen ansiosta pähkinät ja siemenet sulaa helpommin sekä niistä saa ravinteita enemmän sillä tavalla irti. Liha- ja eläintuotteet kannattaa kuitenkin kypsentää.

Tavoitteiden määrittely jakautuu kolmeen eri osioon:

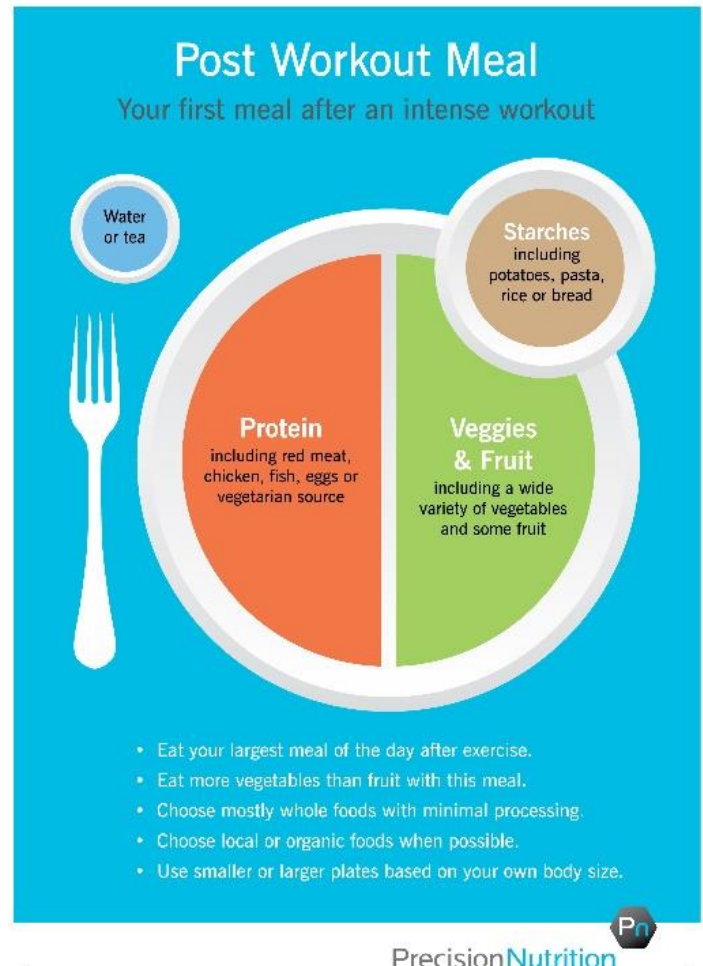


Tällöin tavoitteena on polttaa rasvaa sekä kasvat-
taa lihasta samaan aikaan. Tämä kehotyyppi suo-
dattaa hyvin hiilihydraatteja, joten päivittäiseen ruo-
kavalioon voi tällöin lisätä enemmän hiilihydraatti-
toista noudattavaa lautasmaalia. Anytime- ruokamal-
lia voi muokata itselleen sopivaksi nipistämällä ras-
van määrää tai lisäämällä hiilihydraatteja. Kun syö
päivittäin esimerkkinä 2-3 ilman hiilihydraatteja ja 2-
3 annosta hiilihydraattien kanssa tulee silloin päivit-
täiseksi hiilihydraattimääräksi 120-180g. Lihasmas-
san kasvattaminen on yksilöllistä, joten on hyvä
muokata annostusta sen mukaan tuloksien saavut-
tamiseksi.

Kuvio 2 & 3: Precision Nutrition

Ensimmäisessä kehotyyppi pärjää vähem-
mällä hiilihydraatilla tai tavoitteena voi olla
rasvan polttaminen. Tällöin voi noudattaa
suoraan alla olevia ateriamalleja. Eli treenin
jälkeen syö hiilihydraatteja myös tärkkelyksen
eli riisin tai perunan muodossa, ja muilla ate-
rioilla jättää hiilihydraatit pois. Kun päivässä
syö 4-6 ateriaa, ruokavalion hiilihydraattipitoi-
suus asettuu lepopäivinä 80g:n ja liikuntapäi-
vinä 120g:n päivätasolle. Järkevin hiilihyd-
raattipitoisuus päivässä on 100g:n kohdalla
kilpirauhashormonien takia.

Toisena tavoitteena voi olla nykyisen kunnan
ylläpitäminen tai lihasmassan kasvattaminen.



Kolmantena kehotyyppinä on aineenvaihdunnan nopea toiminta eli tavoitteena olisi tällöin lihaksen kasvatus. Tässä tapauksessa ei ole juurikaan rasvaa poltettavaksi, mutta hankala kasvattaa massaa. Tässä tapauksessa on lisättävä jokaiselle annokselle hiilihydraatin määrää. Tällöin hiilihydraatin määrä nousee 300-400g päivässä. Jos kehonkoostumukseen alkaakin kerääntyä rasvaa lihaksen sijasta, jätä tärkkelyshiilihydraatit pois ja pienennä annoskokoa.

Ajoittamalla ruokailut säännöllisesti varmistaa, että keho saa oikeanlaisia rakennusaineita oikeaan aikaan päivästä. Jos ateriat ovat neljää kertaa päivässä, kasvata annoskokoa. Hyvä nyrkkisääntö on syödä neljän tunnin välein. Hiilihydraattivapaiden aterioiden nauttaminen on suositeltavaa aineenvaihdunnan vilkkautuksen ylläpitämisenä sekä mielen pitämisen virkeänä. Joka päivä pitää syödä, joten miksei sitä ennakoida etukäteen valmistelemalla. Aterioiden tekeminen etukäteen helpottaa kiireisiä viikkoja, ja siinä on yksi mietinnän aihe vähemmän. Annoskoot voi myös pakastaa etukäteen.

Kaksi eri välipalaa voivat olla energiapitoisuudeltaan saman arvoisia mutta eroavat ravinteiden osalta suuresti. Jos otetaan vertailunkohteeksi pari keksiä ja lautasellinen kasviksia, niin niiden kummankin arvot kaloritasoltaan ovat samat. Aineosaluettelosta näkee, että niiden hiilihydraatti, proteiini sekä rasva-arvot poikkeavat toisistaan. Mitä ei kuitenkaan näe, on vaikutus elimistöön ja sitä kautta aineenvaihduntaan.

Ruokavalion viilaamisesta huolimatta on hyvä muistaa pitää kiinni nautinnoista. Kun syö suurimman osan ajasta terveellisesti, voi huoletta syödä sen 10-20% vapaammin. Syöminen on sosiaalinen tapahtuma ja piristysruiske arkeen. Positiiviset tunteet vaikuttavat stressiin ja sitä kautta ruoansulatukseen. Vaikka annos olisikin terveellinen mutta kiireessä hotkittu, se ei anna samanlaista vaikutusta aineenvaihdunnalle kuin sama ateria ystävien kanssa kiireettömästi nautittu. Aineenvaihdunnan sekä ruoansulatuksen ongelmat ovat monien tekijöiden summa. Ne tulevat hiljalleen ja yleensä niihin havahtuu vasta silloin kun ongelma on jo isommassa mittakaavassa, eikä sitä tajua pysäyttää ajoissa. Parhainvoinnistakin voi tulla huomaamatta osa arkea, koska siihen tottuu helposti.

2.1 Aineenvaihdunta

Aineenvaihdunta on elämän perusta. Ilman aineenvaihduntaa elimistö ei voi toimia. Elimistössä toimivien rakentavien ja hajottavien reaktioiden yhteenlaskettu summa on aineenvaihdunta. Aineenvaihdunta on sarja reaktioita, joilla uusia aineita muokkautuu elimistössä ja vanhoja aineita erittyy ulos. Kyseisellä reaktiolla tuotetaan rakennusaineita ja energiaa. Näin uudet solut pääsevät rakentumaan ja vanhat solut korjaantuvat. Aineenvaihduntaan liittyy monia harhakäsityksiä. Hitaasti toimivaa vatsaa tai laihtumisen vaikeutta selitetään usein aineenvaihdunnan toimimattomuudella tai sen hitaudella. Aineenvaihdunta on kuitenkin kokonaisvaltaisempi kokonaisuus. Aineenvaihduntaa säätelee eri tekijät elimistössämme: vitamiinit, mineraalit, hormonit ja kasvutekijät. Kun syömme ja hengitämme, aineita vaihtuu kehossamme sekä ulkoisesti että sisäisesti. Aineenvaihdunta saa ravinnosta aineita, jotka hyödyttävät sitä toimimaan. Monet eri toiminnot elimistössä osallistuvat jatkuvasti aineenvaihdunnan ylläpitämiseen. Jatkuvuus on edellytys aineenvaihdunnan ihanteelliselle toimimiselle. Aineenvaihdunnan toimivuus taas on edellytys terveydelle.

Jotta elimistö pystyy toimimaan päivittäin, tarvitaan isojen kokonaisuuksien toimimista. Yksi kokonaisuus on energiantuotanto, eli kulutuksen ja ravinnon erotus. Detoksifikaatio on elimistön sisäisten kuona-aineiden poisto sekä elimistön ulkoisten vierasaineiden poisto. Ruoansulatus ja suoliston toiminta vaikuttaa aineenvaihduntaan. Ruoansulatus ja suoliston normaali toiminta taas riippuu ravinnosta. Rasvahappotasapainon jatkuvuus sekä hermoston että hormonien toiminta kuuluvat kaikki aineenvaihdunnan edellytyksiin.

Jokaisen elimistö toimii yksilöllisesti. Aineenvaihduntaan vaikuttaa lukuisia eri asioita. Meillä oleva elämäntilanne on merkittävä tekijä stressitasojen, fyysisen aktiivisuuden sekä emotionaalisen ja mentaalisen hyvinvoinnin kannalta. Aineenvaihduntaan vaikuttaa myös genetiikka, kehonkoostumus sekä sukupuoli ja ikä. Keho toimii eri iässä eri tavalla.

Aineenvaihdunnan reaktiot jakautuvat kahteen eri osaan; anabolisiin eli rakentaviin ja katabolisiin eli hajottaviin. Kumpaakaan ei voi luokitella hyväksi tai huonoksi, koska molempia tarvitaan terveelliseen elämään. Näiden kahden tasapaino määrittää kehon tilan. Syöminen jälkeen keho menee anaboliseen tilaan. Nuori ja kasvuikäinen lapsi on anabolisessa tilassa koska keho rakentuu jatkuvasti. Lihomisessa ollaan anabolisessa tilassa. Tässä tapauksessa ravinnon saanti ylittää kulutuksen määrän pitkällä aikavälillä. Katabolisessa tilassa aineita hajotetaan pienimmiksi. Näin tapahtuu, kun keho polttaa rasvaa ja elimistö tuottaa energiaa.

Katabolisessa tilassa myös tapahtuu lihasten surkastuminen ikääntymisen myötä sekä silloin jos syö liian vähän proteiinia. Jos ruoansulatus ei toimi kunnolla, alkaa keho hajottaa itseään. Samoin käy, jos syö jatkuvasti liian vähän.

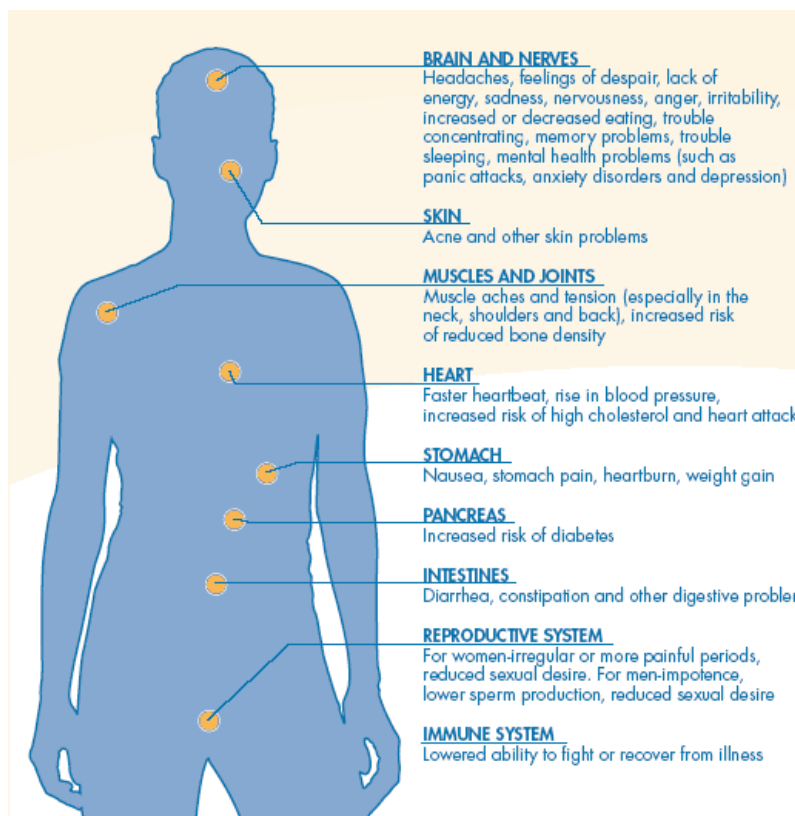
Katabolinen tila on aktiivinen silloin, kun stressaa. Katabolisen aineenvaihdunnan seurauksena iho alkaa näyttää vanhemmalta ja iho on harmaan ja nuutuneen värinen. Stressi kuluttaa elimistöä, vanhentaa sekä altistaa sairauksille helpommin. Kun elimistö on stressitilassa, aineenvaihdunnan reaktiot keskittyvät selviytymiseen, eivät korjaamiseen ja uudelleenrakentamiseen. Terveen aineenvaihdunnan edellytys on siis alhaiset stressitasot. Myös kehoa liikaa rasittava liikunta voi johtaa kataboliseen tilaan. Esimerkkinä kestävyyslajit kuten pitkänmatkan juoksu sekä pyöräily. Liian usein tai liian raskaasti tapahtuva liikunta ilman lepoa tai riittävää ravintoa johtaa helposti stressihormonin tuotantoon.

Palautusjuomat ovat nimensä mukaisesti myös tärkeässä roolissa osa urheilusuoritusta ja siitä palautumista. Tavoitteena on katabolian ja anabolian välinen tasapaino. Elämäntavoilla pystyy säätelemään aineenvaihduntaa tavoitteiden osoittamaan suuntaan. Jos haluat polttaa rasvaa, tulisi kuluttaa enemmän kuin saa ravintoa, jolloin keho on kallellaan katabolisen tilan suuntaan. Tällöin on huolehdittava riittävän proteiinin saannista, jotta lihakset saavat tarpeeksi polttoainetta. Jos tavoite on saada enemmän lihasta kuin polttaa rasvaa, on tällöin kehon mentävä anaboliseen tilaan. Tällöin ravintoa täytyy saada enemmän kuin kuluttaa.

Elimistö kuluttaa energiaa jatkuvasti elimistön välttämättömiin toimintoihin, kuten sydämen toimintaan, verenkiertoon ja sisäelinten toimintaan. Tällöin ihminen pysyy elossa. Vaikka makaisi koko päivän paikallaan, elimistö kuluttaa silti energiaa elintoimintojen ylläpitoon. Energiaa kuluttaa myös päivän aktiivisuus sekä hyötyliikunta. Hormonitoiminta sekä hermoston toiminta aktivoituu, kun energiankulutus toimii. Energiankulutukseen vaikuttaa lääkkeet, tunnetilat, ajatukset ja asenteet. Ympäristöllä on vaikutus aineenvaihduntaan. Mökillä ollessa, keskellä metsää rentoutuneessa mielentilassa, elimistöön rakentuu vähemmän stressihormoneja kuin ollessa keskellä suurkaupungin melua. Jopa pieni 15 minuutin oleskelu luonnossa vähentää kortisolin pitoisuutta veressä, joka johtaa aineenvaihdunnan aktivoitumiseen. Työn tulosten parantamiseksi keskellä työpäivää olisi hyvä käydä luonnossa!

3 Stressi

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu sosiaalinen, psyykinen ja fyysinen hyvinvointi. Nämä kolme osa-aluetta tulisi olla kunnossa. Fyysinen hyvinvointi sisältää ihmisen peruskunnan ja miten me huolehdimme itsestämme elämäntavoilla. Sosiaalinen hyvinvointi on sosiaaliset suhteet niin työpaikalla kuin vapaa-ajalla. Ihmissuhteetkin ovat työtä, ja sosiaalisuuteen hyvinvointiin kuuluu niiden työstäminen. Psyykkiset hyvinvointitekijät ovat motivaatio, tunteet ja päässä pyörivät asiat niin kuin mentaalinen olotila. Työelämässä helposti ajatellaan, että työnantaja on vastuussa työntekijän hyvinvoinnista. Hyvä esimies tarjoaa työntekijöilleen mahdollisuuden harrastaa ja voida hyvin, mutta työntekijä on itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Sen aloittaminen ja jatkuva ylläpito tulee lähteä itsestä.



Taulukko 2: Wikipedia Neuroradiology

Stressistä on tehty tutkimuksia jo 1970-luvulta asti. Stressin tunne tulee siitä, kun vaatimukset ylittävät hallinnan tunteen ja tuntuu siltä, ettei kykene suorittamaan niitä. Keinoja välttää sitä on listattu monissa eri lähteissä. Ensimmäinen stressinvälttämisen pykälä on itsetutkiskelu. Ihmisen tulee tunnistaa itseään stressaavat tekijät. Kaikilla ihmisillä on omat vahvuutensa, eikä kaikkia välttämättä edes itse tiedä.

Omien vahvuuksien tunnistaminen vaatii itsetutkiskelua, pysähtymistä miettimään omaa persoonaa ja miten oma elämä on rakentunut. Vahvuudet ovat piilotettuina usein itsensä uskomattomuuden taakse. Silloin kun ihminen uskoo itseensä ja käyttää vahvuuksiaan työssä, on työn tekeminen miellyttävämpää ja tehokkaampaa.

Toinen stressinehkäisyn keino on nukkua riittävästi. Uni vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Uni palauttaa elimistön tasapainon ja lataa akut seuraavalle päivälle. Nukkuminen vahvistaa vastustuskykyä ja ehkäisee stressiä. Jos päivä on ollut hektinen, eikä ole käynyt läpi jotain asiaa, se menee alitajuntaan ja yön aikana alitajunta käsittelee asiaa unen muodossa. Uni käsittelee niitä tunteita, jotka ovat alitajunnassa ja jotka pitää käsitellä. Nukkuminen auttaa myös luovuuden ja mielikuvituksen työstämisessä. Uni auttaa ihmistä sopeutumaan muutostilanteisiin. Kolmas keino on opetella rentoutumaan. Jättää työasiat töihin ja pitää töiden ulkopuolista elämää yllä. Joillekin rentoutuminen tarkoittaa urheilua ja joillekin viinilasillista takan äärellä.

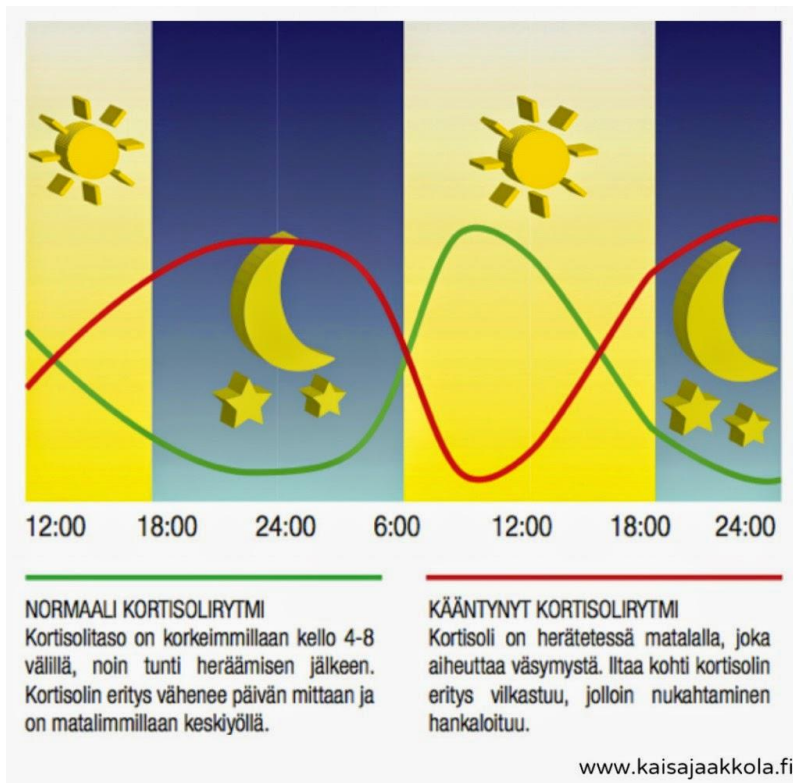
Ajanhallintaa pystyy pitämään yllä kalenterien ja tehtävälistojen avulla. Mieli pysyy hallinnassa eikä mieli hypi asiasta toiseen, kun kaikki on suunniteltu ja aikataulutettu. Työergonomia on fyysisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää, ettei tule esimerkiksi selkävaivoja, jotka johtavat pahimmassa tapauksissa pidempiin sairauspoissaoloihin.

3.1 Kortisoli

Kortisoli on energia- ja stressihormoni. Kortisolin tärkein tehtävä on pitää verensokeri tarpeeksi korkealla päivän aikana. Vaativissa sekä kehoa rasittavissa tehtävissä kortisoli pitää energian korkealla sekä auttaa keskittymään, antaa tarkkaavaisuutta ja virtaa. Psyykkisen ja fyysisen stressin aikana kortisoin tuotanto kasvaa. Silloin kortisolia lisääntyy maksassa, suolistossa ja munuaisissa. Kortisolia esiintyy monessa eri tehtävässä kehossa. Se auttaa aineenvaihdunnassa, proteiinin ja hiilihydraattien sekä rasvojen hyödyntämiseen kehossa, stressin tulon reagoimiseen sekä tulehduksen estämiseen.

Normaalissa tilassa kortisoli on korkeimmillaan noin tunnin päästä heräämisestä. Jos aamulla mieli tuntuu virkeältä, on se kortisolin ansiota. Jos aloittaa päivän kupillisella kahvia, jonka jälkeen tuntee olevansa vasta hereillä, on sekin kortisolin erityksen ansiota. Kofeiini stimuloi hermostoa. Aikuisen unentarve on 7-9 tuntia yössä, yksilöstä riippuen. Väsymys ja voimattomuus aloittaa uuden päivän askareet ilman kupillista kahvia ei kerro normaalista olotilasta. Jos ei aamua saa käyntiin ilman kahvia, se ei ole normaalia. Kun hormoni-toiminta on normaalitilassa, ei elimistö tarvitse kofeiinia sen herättämiseen.

Päivän askareista riippuen kortisolin erityks vaihtelee. Jos on aktiivinen päivän aikana ja tekee urheilusuorituksen, kortisolituotanto lisääntyy. Jos ottaa rennosti päiväunien tai rentoutumishetken parissa niin silloin kortisolin tuotanto vähenee hetkellisesti. Hektisen työpäivän aikana kortisolituotanto pulppuaa taukoamatta. Päivän aktiivisuus vaikuttaa kortisolituotantoon, mutta myös koko muun kehon hormoni-toimintaan. Kun päivä kääntyy kohti iltaa, kortisolin tuotanto laantuu. Ellei itse kiihdytä sitä juomalla kofeiinipitoisia juomia. Toisena kortisolia kiihdyttävänä tekijänä on iltaan kohden rauhoittumisen puute. Jos olohuoneessa on päällä kaikki valot, tv, tietokone sekä muita ärsykykeitä, ei melatoniinin tuotanto pääse vaikuttamaan. Kun kortisolin erityks on normaalia, se alkaa iltaa kohden pienentyä.



Kuvio 4: Kaisa Jaakkola

Kortisoli ja stressi eivät toimi yhdessä. Kortisolin liialliseen tuotantoon voivat olla syynä suoliston huono toimivuus, pitkään jatkunut tai äkillisesti tullut stressi, liian vähäinen veden juonti sekä epäsäännöllinen päivärhythmi. Hektinen elämäntapa ja riittävän levon poisjättäminen saavat kortisolin pumppaamaan. Kuten ylläolevassa taulukossa näkyy, kun kortisolin toiminta kääntyy pääläelleen niin aamulla väsyttää ja illalla on virkeä. Korkea kortisolintuotanto alkaa pakkautua vatsan alueelle rasvaksi ja estää rasvan polttamisen energiaksi. Vyötärön kudoksissa on kortisolin reseptoreita, joten rasvan varastoituminen juuri vatsan alueelle johtuu siitä.

Pitkäaikaisen, kovan stressin tuloksena sukuhormonien tuotanto heikkenee. Se tarkoittaa ennenaikaista vanhenemista niin ulkoisesti kuin sisäisestikin. Naiset voivat kärsiä vaihdevuosista jo 35- vuoden ikävuoden jälkeen kovien stressitasojen seurauksena. Vähähiilihydraattinen ruokavalio yhdistettynä stressiin ei toimi yhdessä. Stressaavana aikakautena hiilihydraatti lisättynä ruokavalioon sopivassa määrin tasoittaa stressihormonien eritystä. Elimistö pyrkii aina tasapainoon, joten jos elimistössä ei ole tiettyä ainetta niin elimistö ottaa sen jostain muualta. Esimerkiksi kovan fyysisen rasituksen aikana elimistö ottaa sokeita muista aineista, jollei ruoasta tulevia hiilihydraatteja ei ole saatavilla. Tällöin verensokeri pysyy hiilihydraattien vähäisyydestä huolimatta korkealla.

Stressaavana aikana paras tapa saada laskettua stressihormonitasoa on syödä pieni annos hiilihydraattia ennen nukkumaanmenoa. Hiilihydraatin lähteenä voi olla peruna, baataatti tai riisi. Yksinkertaisuudessaan stressiä pystyy laskemaan oman elämän tarkastelulla, itsensä tutkimisella sekä jopa elämän uudelleenjärjestelyä. Tällöin on hyvä pysähtyä ja tarkastella omia arvoja elämässä. Stressitasojen laskuun tarvitaan myös lepoa, säännöllistä syömistä sekä ylimääräisen kofeiinin vähentämistä. Stressaavassa elämäntilanteessa tulisi välttää liian intensiivistä urheilua. Sen sijaan kehonhuolto sekä lyhyet intensiiviset harjoitukset muutaman kerran viikossa maksimissaan 20 minuuttia kerrallaan toimii hyvin.

Liikunta tasapainottaa hormonitoimintaa. Stressi voi aiheuttaa myös äkillisiäkin iho-ongelmia. Muutokset ihossa kertovat hormoniepätasapainosta, jotka kumpuavat esiin sisästä päin. Aknelääkkeiden sijaan suosittelen refleктоimaan elämäntilannetta sillä hetkellä, ja karsia kaikki mahdollisesti iho-ongelmia aiheuttavat tekijät. Syynä voi olla hormonaalinen ehkäisy, joka ei välttämättä sovi juuri sinulle tai stressaava elämäntilanne. Iho-ongelmat voivat johtua myös ruokavaliosta. Raskaana olevalle henkilölle voi puhjeta raskausajan akne, joka kuvastaa hyvin, miten voimakkaasti hormonit vaikuttavat elimistön toimintaan. Raskausaikana hormonitasot voivat muutenkin heitellä helpommin kuin ei-raskaana olevalla naisella.

4 Palautuminen



Kuva 11: www.truthinsideofyou.org

Työelämä on muuttunut radikaalisti viime vuosikymmenien aikana. Muutokseen liittyy vahvasti tietoteknologian kehitys. Irrottautuminen työstä on vaikeutunut ja työn ja vapaa-ajan ero on hälventynyt. Puhelimet ovat helposti käden ulottuvilla kotonakin, ja töitä tulee tehdä pitkälle yöhön. Työn ja vapaa-ajan rajan katoaminen on haitallista omaan palautumiseen sekä vaikuttaa perhesuhteisiin. Vuorotyön on todettu heikentävän palautumista epä-säännöllisten työaikojen vuoksi.



Kuva 12: <http://scherlund.blogspot.com>

Arjesta palautuminen vaatii sekä fyysistä että henkistä palautumista. Palautuminen on stressin ja rasituksen vastapaino. Voimattomuuden ja väsymys johtaa tarpeeseen palautua. Palautumisella on suora yhteys hyvinvointiin sekä terveyteen. Jos palautumista laiminlyö, se vaikuttaa suoraan negatiivisesti hyvinvointiin. Palautumisen ja levon tarpeen täyttäminen on niin suuri, että sen on todettu olevan isompi terveysriski kuin työn sisältämä stressi. Jotta palautuminen voi tapahtua vapaa-ajalla, olisi hyvä välttää sellaista tekemistä, joka on lähellä omaa ammattikuvaa. Matkailualan työntekijän hektisen työ-

päivien tai työympäristön vuoksi kannattaa ottaa vapaa-ajan mieluisaksi puuhaksi esimerkiksi kirjan lukeminen tai joogan harrastaminen.

Palautuminen voi olla kevyttä olemista, urheilua, mieluisia harrastuksia sekä ystävien tapaaminen. Palautumisen ideana on tehdä sellaisia asioita, jotka tuottavat mielihyvää ja saavat työviikon ajatukset muualle. Sen takia ystäviä nähdessä ei ole parhain idea puhua töistä koko yhdessäolo aikaa, vaan nauttia hetkestä ja puhua muistakin elämän asioista. Palautumista voi harjoittaa päivittäin pitämällä taukoja työn välissä, töiden jälkeen viettämällä vapaa-aikaa töistä irtautuneena ja viikoittain pitämällä kokonaisia vapaapäiviä. Vuositasolla palautuminen tapahtuu lomilla, joka antaa voimavaroja taas tulevaan.

Jokaisella tulee elämässä huolia, jotka vaivaavat mieltä. Asioista puhuminen auttaa takuulla, koska asioiden käsittely alkaa siitä, kun asioista puhuu ääneen. Silloin yleensä pulmaan löytyy ratkaisu tai siitä aiheutuva huoli lievittyy. Huolien käsittely kannattaa kuitenkin tehdä ajan kanssa päivällä, koska muuten ne tulevat mieleen nukkumaan mennessä ja silloin ei saa unta. Hyvä keino on myös kirjoittaa huolet ylös ja miettiä niihin liittyviä pelkoja, jotta asiaa saa käsiteltyä. Myös työn organisointiin liittyen seuraavan työpäivän tehtävät kannattaa kirjata ylös työpaikalla jo valmiiksi seuraavalle päivälle. Näin ei tarvitse työpäivän jälkeen kotona miettiä seuraavan päivän hoidettavia asioita, kun ne odottavat seuraavana aamuna valmiina ylös listattuna.

Palautumiseen kuuluu myös asioiden pistäminen tärkeysjärjestykseen. Hoitamalla ensin tärkeät asiat ja jopa karsimalla ne asiat, joita ei ole pakko saada tehdyksi lievittää stressiä. On myös hyvä osata pyytää apua, ja pyytää muita tekemään asioita, jotka eivät suoranaisesti kuulu omaan vastuualueeseen. Myös kieltäytymällä ylimääräisestä ilman selittelyä pääsee pitkälle. Tärkeintä palautumisessa on kuunnella itseään ja mennä tilanteen mukaan. Itseltä on hyvä kysyä, mitä minä tarvitsen juuri nyt ja tehdä myös vapaa-ajan valinnat sen mukaan.

Riittävä lepo on myös edellytys treenien tulosten saavuttamiseksi. Tarpeeksi riittävät yöunet ovat aikuisille noin 7-9 tuntia yössä yksilöstä riippuen. Liian väsyneenä ei kannata harjoitella koska silloin urheilusuorituksesta ei saa hyötyjä irti, raskas treeni vain kuluttaa entisestään. Välillä on hyvä pitää lepoviikkoja, jos kehossa tuntuu siltä. Palauttavat keuhonhuollot eli venyttely, pilates tai jooga sopii mainiosti voimaharjoitustreenien lisäksi viikko-ohjelmaan. Lihaskipuja lieventämiseksi on keksitty putkirulla, joka on edullinen ostaa kotiin ja rullailla illalla samalla kun katsoo telkkaria. Putkirulla auttaa painoharjoittelun aiheuttamia lihaskipuihin.



Kuva 13: <http://foto.wuestenigel.com>

Jooga on keholle sekä erityisesti mielen rauhoittumista. Joogassa on tutkittuja terveysvaikutteita, kuten kortisolin eli stressihormonin tuotannon väheneminen sekä keskittymiskyvyn paraneminen. Jooga vahvistaa luita sekä auttaa painonhallinnassa. Jooga madaltaa sydämen leposykettä, lisää kestävyyttä sekä hapenottokykyä harjoituksen aikana. Jooga saa myös verenkierron hyrräämään, koska harjoitukset kiihdyttävät sykettä sekä hengitystä. Rentouttavat, lempeät harjoitukset puolestaan tasapainottavat verenpainetta ja verenkierto yltää venytyksien avulla kylmiin sormiin ja varpaisiin saakka.



Kuva 14: Commons Wikimedia

Henkinen hyvinvointi on ollut viime vuosien yksi isoimmista hyvinvointitrendeistä. Jokainen ajatus lähtee liikkeelle aivoista. Ajatukset vaikuttavat myös hormonoimintaan ja sitä kautta ulkoisiin asioihin. Palautumiseen kuuluu myös siis mielen terveys ja sen huoltaminen. Kiireisen arjen keskellä on hyvä laittaa edes hetkeksi mobiililaitteet sivuun ja vain olla, kuulostella omia ajatuksia ja yrittää olla ajattelematta yhtään mitään. Rauhoittuminen tekee ihmeitä mielelle sekä keholle. Saunalla on monia terveyshyötyjä. Se auttaa lihasten palautumiseen sekä mielen rauhoittumiseen. Sauna pistää aineenvaihdunnan liikkeelle sekä tukee painonhallintaa. Sauna tekee hyvää ihohuokosille. Hikoilu huuhtoo ihohuokosista kaiken ylimääräisen lian pois.

4.1 Uni

Nukkuminen tasapainottaa hermostoa sekä palauttaa elimistön päivän aikana saadusta rasituksesta sekä kehon väsymyksestä. Uni vahvistaa vastustuskykyä sekä samalla torjuu tulehdusten sekä sairauksien aikaansaamista elimistössä. Sama pätee muihin elimistön säätelyihin, esimerkiksi hormoneihin. Nukkumisen aikana väsymys poistuu, vireys ja havaintokyky palautuu sekä mieliala pysyy hyvänä. Ihmisen mieli ja aivojen toiminta tarvitsee unta toimiakseen. Uni ylläpitää oppimisen vaikutuksia sekä muisti pysyy parempana. Unen aikana aivot saavat levätä virikkeistä, joten silloin mieli saa aikaa käsitellä edellisen päivän tapahtumia sekä käsitellä tietoa sekä tunteita. Unen aikana aivot käsittelevät päivän aikana tapahtunutta ja käsitellyt asiat tallentuvat kovalevyille. Näin ympäriltä tulviva tieto saa jäsentyä ymmärretyksi kokonaisuudeksi. Unessa mieli käsittelee niitä tunteita, jotka ovat päivän aikana jääneet huomioimatta. Alitajunta työskentelee unen aikana. Nukkuminen on siis välttämätöntä mielikuvitukselle sekä luovuudelle. Muuttuvassa elämäntilanteessa nukkuminen auttaa sopeutumaan tilanteeseen.

Mielenterveysseura.fi on listannut vinkkejä parempaan uneen:

- Tee rauhallinen kävelylenkki muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa. Raitis ilma ja kevyt liikunta auttavat elimistöä rauhoittumaan.
- Varmista, että sänky on sopivan mukava ja joustava, eikä aiheuta selkäkipuja.
- Huomioi, että makuuhuone ei ole liian kylmä, kuuma tai meluinen.
- Jos valoisuus häiritsee nukkumista, pimentävät kaihtimet ja silmälaput auttavat asiaa.
- Opettele hengitys- ja rentoutumisharjoituksia ja käytä oppimiasi taitoja.
- Venyttelä kehoa huolella ennen nukkumaanmenoa tai käy hierojalla helpottamassa lihasjännityksiä.
- Opettele käsittelemään huolia. Huolta voi käsitellä näin myös keskellä yötä, jos se pitää hereillä.
- Vältä kahvia, teetä, kaakaota tai kolajuomia iltapäivällä tai illalla.
- Rajoita ruutuaikaa ennen nukkumaanmenoa: erityisesti tietokoneen ruudun valo voi pitää hereillä pitempään.
- Kevyt hiilihydraattipitoinen iltapala ennen nukkumaanmenoa voi olla avuksi.
- Jos pyörit sängyssä saamatta unen päästä kiinni, älä jää vuoteeseen vaan tee jotain mieltäsi rentouttavaa: lue, katsele televisiota tai kuuntele rauhallista musiikkia. Palaa vuoteeseen, kun väsymyksen tunne palaa.

Kuva 14: Mielenterveysseura.fi

Osalla hormoneista on vuorokausirytmii, joiden mukaan ne toimii työvuoroissa. Melatoniini, eli inihormonin, erityis lisääntyy pimeän tultua. Siihen voi myös itse vaikuttaa rauhoittamalla iltaisin himmentämällä valoja. Asia toimii myös toisinpäin silloin kun esimerkiksi haluamme olla tehokkaita töiden äärellä; voimme estää melatoniinin erityksen istumalla kirkkaan valon alla.

Lähteet

Ateriamallit. Precision Nutrition, Berardi John. Luettavissa: <https://www.precisionnutrition.com/pn-my-plate> Luettu: 3.12.2018

Ekström, K. 2014. Simply Well – Neljä askelta terveyteen. Tammi. Helsinki.

Jaakkola, K. 2012. Hormonitasapaino- Opas energiseen elämään. Tammi. Helsinki.

Leskinen, T & Hult, H. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Tammi. Helsinki.

Lundberg, T. 2014. Elämäntaidon käsikirja. Minerva Kustannus Oy. Helsinki.

Luukkonen Merja. Ilmarinen, parempaa työelämää: Voi hyvin. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=kp2VVGct1po> Katsottu: 14.12.2018

Mielenterveysseura, Unen merkitys. Luettavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Suonsivu, Kaija. 2014. Työhyvinvointi osana henkilöstöjohtamista. Unipress Oy.

Torkkola, S. (2016). Lean asiantuntijatyön johtamisessa. Talentum.

Työterveyslaitos, Uni ja palautuminen. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>

Voimaharjoittelu, harjoittelu ja palautuminen. Luettavissa: www.voimaharjoittelu.fi/artikkelit/harjoittelu-ja-palautuminen

Yogame, joogan terveysvaikutukset. Luettavissa: <https://www.yogame.com/inspiraatio/joogan-terveysvaikutukset/>