



Petja Narmala

# VISUAALISEN SUUNNITTELIJAN JAKSAMINEN

Ravinto, liikunta ja uni

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi (AMK)

Viestinnän tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

Päivämäärä 19.4.2021

## Tiivistelmä

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Tekijä(t):              | Petja Narmala  |
| Otsikko:                | Visuaalisen suunnittelijan jaksaminen – Ravinto, liikunta ja uni |
| Sivumäärä:              | 32 sivua + 1 liitettä  |
| Aika:                   | 19.4.2021  |
| Tutkinto:               | Medianomi (AMK)  |
| Tutkinto-ohjelma:       | Viestinnän tutkinto-ohjelma                                      |
| Suuntautumisvaihtoehto: | Graafinen suunnittelu  |
| Ohjaaja(t):             | Lehtori Jaakko Ruuttunen   |

---

Tämä tutkielma pyrkii löytämään vastauksia visuaalisen suunnittelijan jaksamiseen arjessa. Tutkielma on jaettu kolmeen pääkohtaan – ravinto, liikunta ja uni.

Lähdeaineistoina tutkielmassa toimii alan kirjallisuus, internetistä löytyvät artikkelit ja videot sekä tekijän omakohtainen päiväkirja, johon on kerätty tietoa yhden kuukauden ajalta ravinnosta, liikunnasta ja unesta.

Tutkielma ei mene kovin syvälle aihepiireissä vaan pysyttelee pääasioiden äärellä ja koittaa näin luoda yleiskuvan, josta jokainen lukija saisi itselleen virikkeitä ja suunta-  
viivoja parempaan jaksamiseen. Tutkielmasta käy myös selville asioita, joita kannattaa miettiä ennalta ehkäisevinä toimina, jotta säilyttää työkykynsä ja pysyy hyvässä kunnossa fyysisesti. Tutkielma antaa myös osviittaa ja miettimisen aihetta henkiseen jaksamiseen. Mitään absoluuttista totuutta ei tulla tässä tutkielmassa esittelemään.

Tutkielmassa kävi ilmi, että hyvä aikatauluttaminen auttaa ja helpottaa arjessa pärjäämisessä. Myös säännöllinen liikunta tukee jaksamista. Ruoan määrällä ja laadulla on olennainen osa jaksamisen kannalta. Omalta osaltani päiväkirjan pitäminen auttoi kaikilla näillä osa-alueilla. Pystyin seuraamaan ravinnon, liikunnan ja unen määrää sekä suunnittelemaan ja aikatauluttamaan arkeani tehokkaammin.

Tutkielma on suunnattu henkilöille, jotka työskentelevät visuaalisina suunnittelijoina ja joilla on peruskäsitteet sekä sanasto hallussa: ravinnon, liikunnan ja unen suhteen.

Liitteenä löytyy tiedon visualisointeja animaatiovideon muodossa.

Avainsanat: visuaalinen, suunnittelu, ravinto, liikunta, uni, jaksaminen

## Abstract

Author(s): Petja Narmala  
Title: Visual designer - Nutrition, exercise and sleep  
Number of Pages: 32 pages + 1 appendix  
Date: 19 April 2021

Degree: Bachelor of Culture and Arts  
Degree Programme: Media  
Specialisation option: Graphic Design  
Instructor(s): Jaakko Ruuttunen, Senior Lecturer

---

This final project seeks to find answers to the everyday endurance of a visual designer. The final project is divided into three main sections - nutrition, exercise and sleep.

The source material for this final project is the literature in the field, articles and videos found on the Internet, and the author's personal diary, which contains information about food, exercise and sleep for a period of one month.

The final project does not go very deep into the topics, but stays on the edge of the main issues and thus tries to create an overview from which each reader could acquire stimuli and guidelines for better coping. The final project also reveals issues that should be considered as preventive measures in order to maintain one's ability to work and stay in good physical condition. The final project also provides some clues and food for thought for mental endurance. No absolute truth will be presented in this final project.

The final project showed that good scheduling helps and facilitates everyday coping. Regular exercise, as well as researching one's own eating habits and adjusting them to their own place, is also the key to better endurance. For my part, keeping a diary helped in all of these areas. I was able to monitor the amount of food, exercise and sleep. Following this journal allowed me to add or remove something from my daily routine and I was able to plan the week ahead more easily.

The final project is aimed at people with basic concepts and vocabulary in terms of nutrition, exercise and sleep. For people who work as visual designers or work in a similar job or work environment.

Attached are visualizations of the information in the form of an animated video.

Keywords: visual, design, nutrition, exercise, sleep, coping

## Sisällys

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | Johdanto   | 1  |
| 2     | Tietoa itsestäni sekä lähtökohdat kerättyyn tietoon                      | 2  |
| 3     | Ravinto  | 3  |
| 3.1   | Mitä on hyvä ruoka?  | 5  |
| 3.1.1 | Hiilihydraatit   | 6  |
| 3.1.2 | Proteiinit   | 7  |
| 3.1.3 | Rasvat   | 8  |
| 3.1.4 | Neste  | 9  |
| 3.2   | Ateriarytmit   | 11 |
| 3.2.1 | Aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala                                | 12 |
| 3.3   | Kalorit  | 14 |
| 3.4   | Ruoan hiilijalanjälki  | 14 |
| 3.5   | Päihteet   | 15 |
| 4     | Liikunta   | 16 |
| 4.1   | Ergonomia  | 16 |
| 4.2   | Liikunnan määrä ja laatu   | 18 |
| 5     | Uni  | 19 |
| 5.1   | Unen määrä, laatu ja rytmi   | 20 |
| 5.2   | Sininen valo   | 22 |
| 6     | Henkinen jaksaminen  | 23 |
| 7     | Yhteenveto   | 26 |
|       | Lähteet  | 31 |
|       | Liitteet   | 33 |
|       | Video   Visuaalisen suunnittelijan jaksaminen – Ravinto, Liikunta ja Uni | 33 |

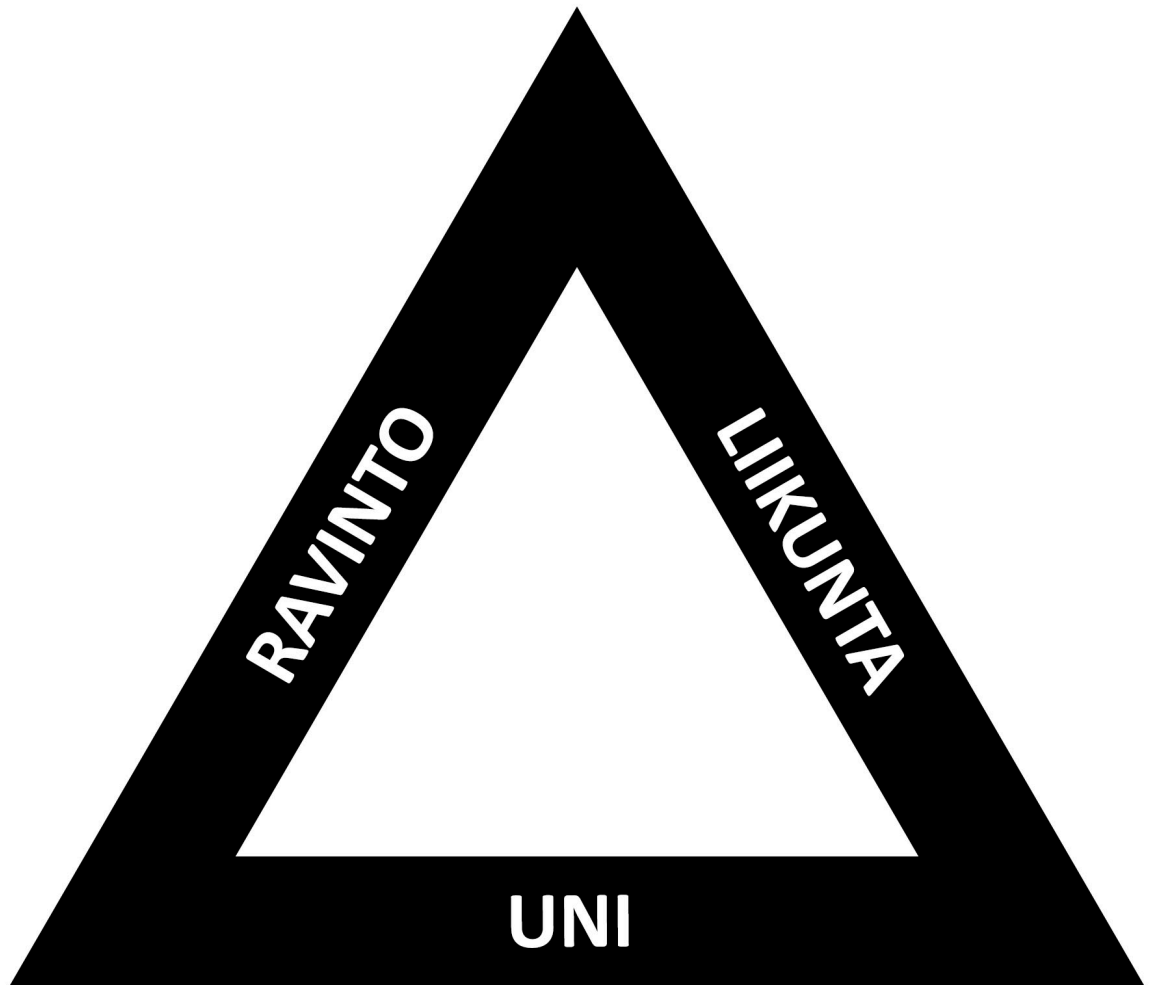
# 1 Johdanto

Tämä tutkielma pyrkii selvittämään luovan työntekijän jaksamista arjessa ja sitä, mikä olisi visuaaliselle suunnittelijalle optimaalinen määrä levon, ruokailun ja liikunnan suhteen. Olen huomannut, että kyky ajatella yhdistettynä luovuuteen on yksi visuaalisen suunnittelijan päätyökaluista, ehkä jopa tärkein. Jotta ajattelu-työ ja luovuus toimisivat parhaalla mahdollisella tavalla, on niin sanotun perustan oltava kunnossa: ravinto, liikunta ja lepo. Hyvinvointi ja jaksaminen koostuvat kuitenkin monesta eri asiasta ja osatekijästä. Jokaisessa työssä on omat erilaiset yksilölliset ongelmansa. Jaksamiseen ja hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi: Ravinnon määrä ja laatu, työilmapiiri, johtaminen, työpaikka (missä työ suoritetaan), oma elämäntilanne, työvuorot ja niiden pituus, tauotus, liikunta tai sen puute jne.

Tarkastelen näitä kysymyksiä ja ongelmia käyttäen esimerkkitapauksena itseäni ja ennalta pitämäni kuukauden päiväkirjaa, ajankohdalta 1.10. - 31.10.2020. Keräämäni tieto on jaoteltu kolmeen pääkohtaan: ravinto, liikunta ja lepo. Näiden edeltä mainittujen asioiden osalta vertaan niitä tutkittuun tietoon. Näistä kolmesta valitsemastani asiakokonaisuudesta jokainen kohta tukee toista parempaan jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Kaikki olemme kuitenkin yksilöitä ja ei ole tiettyä muottia täydelliseen jaksamiseen. Jokaisella ihmisellä on oma rytminsä sekä omat tarpeensa. Näiden asioiden sovittamisessa yhteen on omat haasteensa, joten yhtä suurta totuutta ei tästä tutkielmasta löydy. Tutkielmassa käyn lävitse kolme valitsemaani pääaihetta: ravinto, liikunta ja uni. Yritän suurpiirteisesti luoda kokonaiskuvan ja nivoa yhteen nämä asiakokonaisuudet omien kokemusteni pohjalta. Pyrin tutkielmassa löytämään vastauksia kysymyksiin, jotka johdattelevat polulla kohti parempaa jaksamista arjessa ja työelämässä. Olen rajannut tutkielmasta pois henkisen jaksamisen sen laajuuden takia, mutta käsittelen sitä kuitenkin kuudennessa luvussa pääpiirteittäin. Tutkielma on kirjoitettu henkilöille, joilla on jo hallussaan perussanasto ja käsitteet ruokaan, liikuntaan ja uneen liittyvissä asioissa.

## 2 Tietoa itsestäni sekä lähtökohdat kerättyyn tietoon

Olen 175 senttimetriä pitkä mies ja painan noin 80–85 kiloa. Kuukauden ajan kerätessäni tietoa itsestäni kävin töissä 2–3 kertaa viikossa ja loput arkipäivät tein työt etänä kotoa käsin. Kerättyyn tietoon vaikuttivat seuraavat tekijät välittömästi ja välillisesti: kolmen kuukauden ikäinen lapsi, jolla oli omat tarpeensa ja joka sitten omilla toimillaan vaikutti kerättyyn tietoon. Esimerkiksi nukkumiseen yöllä tulleiden epäsäännöllisten heräämisten kautta. Tietenkin huomioon tulee ottaa myös korona, koska jouduin tekemään säännöllisen epäsäännöllisesti töitä kotoa käsin – etänä. Minulla on myös koira, jolla on omat tarpeensa. Koitin kerätä tietoa tältä kuukaudelta niin tarkasti kuin pystyin sen kotoa käsin tekemään. Pidin unipäiväkirjaa, johon kirjasin nukkumaanmenoajan ja heräämisen. Pidin myös omasta ruokailustani päiväkirjaa, johon kokosin, koska söin, mitä söin ja kuinka paljon söin. Jälkikäteen laskin vielä saadut kalorit: aamupalan, lounaan, päivällisen, iltapalan ja koko päivän saannin. Tähän käytin apuna elintarvikkeiden mukana tulevaa pakkausselostetta, sekä vertasin myös ristiin kaloreita internetin tarjoamilla kalorilaskureilla. Pidin myös liikuntapäiväkirjaa sen osalta, miten kävin koiran kanssa lenkillä ja kuinka pitkiä lenkit olivat. Kirjasin myös, kuinka paljon kävin kuntosalilla ja kuinka kauan viihdyin siellä. Tästä kaikesta käyttäytymiseeni saadusta tiedosta olen laatinut kaavioita, joita sitten olen verrannut suosituksiin. Tätä kaikkea havainnollistaa kuvio 1. jossa jokainen osa tukee toista.



Kuvio 1. Ravinto, liikunta ja uni sijoitettu kolmioon niin, että jokainen aihekokonaisuus on linkittyneenä toisiinsa. Näin muodostuu pohja tutkielmalle.

### 3 Ravinto

Monipaikkaisessa sekä etätyössä, eli niin sanotussa mobiilisti tehtävässä työssä, päivät voivat olla pitkiä ja työajat epäsäännöllisiä. Säännöllisten ja terveellisten elintapojen ylläpitäminen ja noudattaminen voi olla vaikeaa. (Työturvallisuuskeskus TTK, Palveluryhmä & työterveyslaitos 2011.) Tämä pätee omalta osaltani siihen, että työskentelen tällä hetkellä etänä kotoa käsin ja vain muutaman päivän viikossa toimistolla.

Ravintoon onkin tässä yhteydessä hyvä tutustua paremmin. Ravinto vaikuttaa jaksamiseen, hyvinvointiin ja terveyteen jopa luultua laajemmin. Oikeanlainen ja

laadukas ravinto tukee päivittäistä fyysistä ja henkistä jaksamista sekä tukee myös pitkälle tulevaisuuteen samoja asioita ja auttaa pienentämään sairastumisriskiä. (Laatikainen & Rannikko 2015, 17–18.)

Ravinnolla voidaan vaikuttaa hyvällä tavalla vireyteen, suorituskykyyn, verensuonepaineeseen, kolesteroliin. Sillä on myös ennalta ehkäiseviä vaikutuksia sairauksiin kuten diabetekseen, suolistosairauksiin, osteoporoosiin jne. Hyvä, laadukas ja oikein annosteltu ruoka pitää myös painon kurissa ja vartalon linjakkaana. (Aalto & Seppänen 2008, 5–6.)

Suolistossamme elävä mikrobikanta on tärkeä myös aivoillemme. Aivojen ja toisen hermokeskuksen suoliston välisten yhteyksien tutkimuksissa on todettu, että suoliston mikrobit osallistuvat toimintaan, jossa elimistö valmistaa aivoille välttämättömiä välittäjäaineita. Suolistossa suoli erittää viestiaineita, kuten rasvahappoja ja hormoneja sekä kuten serotoniinia, jota nimitetään onnellisuushormoniksi. Aivot ja suolistomme kommunikoivat keskenään vagus- eli kiertäjähermon välityksellä. (Aivoliitto, 2018.)

Hermo kulkee keuhkojen ja sydämen välistä ruokatorveen sekä edelleen kurkun kautta aivoihin. (Aivoliitto, 2018).

Kun suolistossa tapahtuu häiriö, esimerkiksi paikallinen tulehdus, aivot saavat siitä signaalin tulehdusvälittäjäaineiden kautta. Ainetta kutsutaan sytokiiniksi. Aivojen välittäjäaineiden kanssa on myös yhteys, joka toimii neuropeptidien kautta. (Aivoliitto, 2018.)

On esitetty, että 90 prosenttia aivojen välittäjäaineista olisi suoliston alueella. (Aivoliitto, 2018).

Ei siis ole turhaan sanottu, että suolistossamme sijaitsee ihmisen toiset aivot (Aivoliitto 2018).



Ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri Arja Lyytikäinen toteaa, että lautasmalli on ymmärretty väärin (kuvio 2). Lautasmallin tarkoitus on olla vain suuntaa antava ja herätellä ajatuksia oman ruokavalion suhteen. Omaa ruokavaliotaan voi säätää itselleen sopivaan suuntaan, että ruoka on ravitsevaa, hyvää ja edistää terveyttä. Suositusten tarkoituksena on vähentää kansantautiemme vaaraa. Näitä ovat esimerkiksi osteoporoosi, eräät syöpätaudit, kakkostyyppin diabetes, lihavuus ja valtimotaudit. Ruokapyramidilla, lautasmallilla sekä muilla ravintosuosituksilla pyritään turvaamaan toimintakyky kaikissa elämänvaiheissa. (Latva-Teikari 2017.)



Kuvio 2. Lautasmalli näyttää tältä.  $\frac{1}{4}$  perunaa, riisiä, pastaa tai muuta viljalisäkettä,  $\frac{1}{4}$  kalaa, lihaa tai palkokasveja ja puolet lautasesta tuoreita ja kypsä kasviksia.

### 3.1 Mitä on hyvä ruoka?

Hyvän ja laadukkaan ravinnon kulmakiviä ovat maittavuus ja monipuolisuus. Ruuan määrä pysyy kohtuullisena ja on oikeassa suhteessa henkilön kulutukseen. Kokonaisuus ratkaisee. Ruuan ei tarvitse olla missään nimessä askeettista ja tylsää. Esimerkiksi kuviossa 3 voidaan katsoa ruokapyramidia ja valita

itselleen mieluisia ruokia. Kun terveellisen ruuan perusta on kunnossa, eivät yksittäiset herkuttelut ja niin sanotut lipeämiset haittaa. Herkut eivät ole kiellettyjä, kunhan ne vain pysyvät herkkaina. (Aalto & Seppänen 2008, 6–7.) Sanontakin kuuluu:

Se, mitä syöt joulun ja uudenvuoden välillä, on toisarvoista verrattuna siihen, mitä syöt uuden vuoden ja joulun välillä. (Aalto & Seppänen 2008, 7).

Antti Heikkilä toteaa kirjassaan hyvästä ruuasta ja ruokavaliosta, että ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa syödä, vaan kaikki lähtee itsensä kuuntelemisesta ja mikä itsestä tuntuu hyvältä. (Heikkilä 2006.)

### 3.1.1 Hiilihydraatit

Mitä sitten pitäisi syödä? Hiilihydraateiksi suositellaan aikuiselle sekasyöjälle ruokavalioon lähtökohtaisesti lisättäväksi enemmän kasviksia, juureksia ja vihanneksia, palkokasveja, sieniä, hedelmiä ja marjoja. Nämä sisältävät paljon kuitua, mikä on suolen toiminnan kannalta hyvä, sekä runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita sekä muita hyödyllisiä yhdisteitä. Näiden osuuden vuorokauden ravinnon saannista pitäisi olla 500 g. Tämä jaettuna päivän annoksiksi olisi noin 5–6 annosta. Edellä mainituista ruoka-aineista saadaan hiilihydraatteja, jotka antavat keholle energiaa. Muita hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat täysjyväviljavalmisteet. Näihin lukeutuvat mm. keitetyt puurot, täysjyväpastat, ohra tai riisi sekä täysjyväleipä. (Ruokavirasto 2021.)

Taulukko 1. Energiaravintoaineiden saantisuositukset (Aalto & Seppänen 2008).

| Energiaravintoaine | Saantisuositus (%) kokonaisenergiansaannista |
|--------------------|--|
| hiilihydraatit     | 50–60 %                                      |
| proteiinit         | 10–15 %                                      |

|        |         |
|--------|---------|
| rasvat | 25–35 % |
|--------|---------|

Olen itse huomannut aika ajoin monesta suunnasta käytävän keskustelua vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta. Asiasta ollaan montaa eri mieltä.

Vähän hiilihydraatteja nauttivilla ihmisillä keho alkaa käyttämään enimmäkseen rasvoja energianlähteenä. Kehossa rasvojen hajotessa elimistöön kertyy näistä syntyviä aineenvaihdunnan välituotteita, niin sanottuja ketoaineita, jotka vähentävät näläntunnetta sekä ruokahalua. Tämä voi omalta osaltaan helpottaa henkilön laihtuttamista. Vertailevissa tutkimuksissa lyhytkestoisen laihtuttamisen hyödyt ovat olleet kyseenalaisia: laihtua voi nopeasti vähähiilihydraattisella ruokavaliolla, mutta tämä tasoittuu muihin ruokavaliioihin verrattaessa 1–3 kk sisään. Tietenkin pienikin parin kilon pysyvä laihtuminen voi selvästi parantaa häiriintynyttä sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa. Laihtuminen kuitenkin riippuu ruoasta saadusta energian määrästä, ei siitä mistä ja minkä laatuudesta se on saatu. (Schwab 2020.)

Vähähiilihydraattisen ruokavalion puolestapuhujia kuitenkin löytyy, esimerkiksi itävaltalainen lääkäri Wolfgang Lutz, joka on kirjoittanut aiheesta runsaasti ja jolla on yli 40 vuoden kokemus. Näin kertoo siis Heikkilä kirjassaan, joka puolustaa vahvasti vähähiilihydraattista ruokavaliota ja kertoo myös esimerkiksi jopa astronauttien elävän vähähiilihydraattisella ruokavaliolla. Hän myös peräänkuuluttaa lääkärinä, että häntä kiinnostavat vain tulokset ja hän uskoo, että samaa mieltä ovat myös tavalliset potilaatkin. (Heikkilä 2006, 136–139, 185–190.)

### 3.1.2 Proteiinit

Proteiiniksi suositellaan palkokasveja eli papuja, linssejä ja herneitä. Nämä soveltuvat ruokavalioon hyvin sekä seka- että kasvissyöjälle. Proteiinin lähteenä toimivat myös erilaiset lihat ja lihavalmisteet. Siipikarjanliha on myös hyvä proteiinin

lähde, joka on verrattavissa laadullisesti parempaan lihaan kuin naudan-, lampan- ja sianliha. Lihavalmisteita ja punaista lihaa ei suositella enempää kuin 500 g viikossa. Lihassa on runsaasti hyvin imeytyvää rautaa, jota keho tarvitsee. Tietenkin lihat olisi hyvä valita mahdollisimman vähärasvaisina ja -suolaisina. (Ruokavirasto 2021.)

Kala on myös oiva proteiinin lähde vähärasvaisuutensa takia, ja sitä suositellaan syötäväksi kahdesti viikossa. Kalan säännöllinen käyttäminen ruokavali-  
ossa myös ennaltaehkäisee sydän- ja verisuonitauteja. (Aalto & Seppänen 2008, 16–17.)

### 3.1.3 Rasvat

Keholle tärkeitä energian lähteitä ja aineita ovat rasvat ja öljyt. Ilman ravinnosta saatavia rasvoja keho ei myöskään pysty käsittelemään tiettyjä elintärkeitä rasvaliukoisia vitamiineja, joita ovat esimerkiksi A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Monissa elintarvikkeissa on kuitenkin paljon enemmän rasvaa kuin keho tarvitsee. Elintarvikkeissa esiintyvät rasvat voivat olla joko tyydyttyneitä tai tyydyttämättömiä. Keholle haitallisimpia tyydyttyneitä rasvahappoja esiintyy esimerkiksi punaisessa lihassa ja joissakin kovetetuissa kasvisrasvoissa, kuten palmunydinöljyssä, kookosrasvassa. Nämä tyydyttyneet rasvahapot ovat haitallisia, koska ne kohottavat veren rasva- ja kolesterolitasoja. Hyvät tyydyttämättömät ja monityydyttämättömät rasvahapot ovat taas keholle mieluisia, koska ne voivat laskea veren kolesterolitasoja. (Voll 2005, 55–56.)

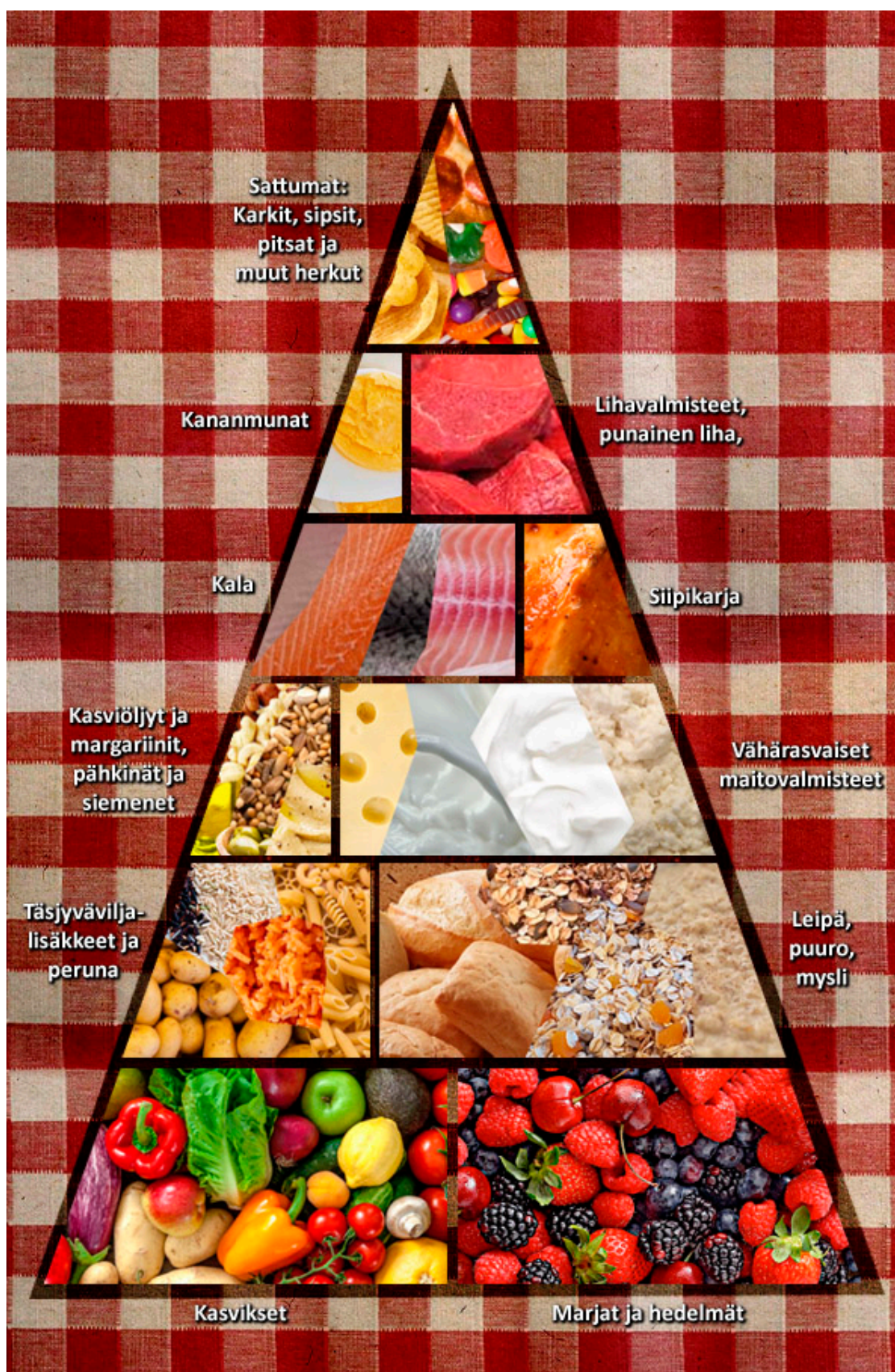
Kala on hyvä monityydyttymättömien rasvojen ja D-vitamiinin lähde. Salaatin yhteydessä kannattaa suosia kasvisöljypohjaista salaatinkastiketta. Hyvinä välipaloina ja tyydyttymättömän rasvan lähteinä toimivat kuorruttamattomat ja suo-  
laamattomat mantelit, pähkinät ja siemenet, esimerkiksi auringonkukan-, pinjan-, seesamin- ja kurpitsansiemenet. Myös avokadoa, hummusta ja siementahnoja kannattaa kokeilla. (Pusa 2019.)

Rasvoista kuitenkin todetaan myös, että terveelliseksi mainostetut kasvisrasvat olisivat terveydelle haitallisia ja aiheuttaisivat sairauksia, kun taas eläinrasvat

olisivat terveydelle juuri niitä tärkeitä rasvoja. Tätä Heikkilä käy kirjassaan lävitse, joka toteaa myös, että tietää kansanterveyslaitoksen kannan olevan toinen, mutta kyseenalaistaa ja haluaa kysyä, mihin heidän ajatuksensa taas oikein perustuu. Heikkilä käyttää tässä tapauksessa vertausta Suomen ja Ranskan kauppojen kylmähyllyjen rasvojen eroista. Suomessa kaupan kylmähyllyt ovat täynnä kevytrasvoja, kun taas Ranska kylmähyllyistä löytyy kymmeniä eri voilaatuja ja vain muutamasta suurimmasta marketista kaksi margariinia pakettia. (Heikkilä 2006, 120–122.)

### 3.1.4 Neste

Jokaisen ihmisen nesteen tarve on yksilöllinen. Tähän vaikuttaa mm. ihmisen ikä, paino, pituus, ympäristön lämpötila ja fyysinen aktiivisuus. Nesteen tarve tulee useimmilla tyydytetyksi, jos juodaan janon mukaisesti. Suositeltavaa on kuitenkin juoda 1–1,5 litraa nestettä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Janojuomista paras on vesi. Ruoan yhteydessä voi juoda esimerkiksi kivennäisvettä, 1 % rasvaa sisältävää maitoa tai piimää. Nestemäiset maitovalmisteet voidaan korvata kasviperäisellä kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetyillä elintarvikkeilla, kuten soija- tai kaurajuomilla. Sokeroituja juomia, kuten esimerkiksi mehua, ei tule käyttää säännöllisesti, koska niiden käyttö on yhteydessä 2 tyyppin diabetekseen ja ylipainoon. Happamien ja sokeroitujen juomien käyttö pitkällä aikavälillä heikentää suun terveyttä. (Ruokavirasto 2021.)



Kuvio 3. Ruokapyramidissä on suuntaa antavasti, mitä pitäisi syödä ja missä suhteessa.

## 3.2 Ateriarytmit

Ateriarytmitys on tärkeää jaksamisen kannalta. Oikein rytmitetty ja tasainen ateriaväli auttaa jaksamaan paremmin ja pitämään verensokerin eli glukoosipitoisuuden ja ravinnepitoisuudet tasaisena. Tämä tukee koko päivän kestävästä jaksamisesta, niin henkistä kuin fyysistä. On hyvä löytää itselleen sopiva ruokarytmi, joka tukee jaksamista. (Aalto & Seppänen 2008.)

Toisaalta ruokailurytmeistä puhuttaessa suositellaan kolmen ruokailun rytmiä, jota ei tarvitse ihmeellisemmin kellolla asettaa ja ihmisen etsiä, vaan nämä ajat ja kalorimäärät näille ruokailuille löytyvät kuulemma luonnollisesti itsestään. (Heikkilä 2006, 96.)

Toimisto- / istumatyöläisen ruokailuun liittyvät haasteet ovat yleensä väliin, lyhyeksi tai kokonaan pois jäävät lounastauot, epäterveellinen syöminen koneen äärellä ja esimerkiksi napostelu. Tähän samaan kategoriaan voidaan tietenkin lukea välilliset ongelmat, jotka heijastuvat ruokailuun kuten esimerkiksi kovat suorituspainet, stressi ja kiire sekä pitkät päivät ja töiden kantaminen kotiin. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

Ruokailun haasteista kuitenkin todetaan, että on aivan sama syökö aamiaista ja kuinka paljon ja mässäileekö illalla. Tärkeintä näyttäisi olevan syömisrytmitys. Vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavat näyttävät ohjautuvan automaattisesti oikeaan syömisrytmiin. Jatkuva välipalojen syöminen varsinkin runsashiilihydraattiset ja makeat sekoittavat koko kehon järjestelmän. (Heikkilä 2006, 100–101.)

Ruoka kuuluisi syödä hitaasti ja rauhallisesti, koska viesti kylläisyydestä kulkeutuu aivoihin noin 10–20 minuutin sisällä ruokailun aloittamisesta. (Heikkilä 2006.)

Erityisen tärkeää ja huomioitavaa ruokailurytmi ja syöty ruoka on niille henkilöille, jotka kuuluvat pitkää päivää tekeviin työntekijöihin. Henkilöt, jotka tulevat aamu yhdeksältä töihin, mutta eivät lähde kotiin normaaliin viiden aikaan, vaan

viipyvät iltaan saakka. Nämä henkilöt viettävät lähes koko valveaikaansa töissä. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

### 3.2.1 Aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala

Kaikki alkaa aamupalasta. Toiset punnitsevat aamupalan tärkeyttä ja välttämättömyyttä kiireellä, tai sille ei ole aikaa aamurutiineissa. Toisille aamupala on taas välttämättömyys, kuten hyvät yöunet. Joillekin ihmisille aamupala ei vain maistu. On tutkittu paljon aamupalan syömistä, ja sillä on todettu yhteyksiä painonhallintaan, muuhun päivän aikana nautittuun ruokavalioon, ruokahalun säätelyyn, kognitiiviseen suorituskyykyyn, syömiskäyttäytymiseen esimerkiksi ruokailurytmiin sekä mielialaan. Yöllä kehon energiavarastot tyhjenevät, mukaan lukien aivoille energiaa tuottavat varastot. Aamupalasta on siis hyötyä vireystilan ja suorituskyykyyn kannalta työpäivän alkaessa. Aamupalan syömisellä on myös vaikutusta loppupäivän ruokavalintoihin. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

Heikkilä taas väittää näin, että toisaalta taas on samantekevää syökö ja kuinka paljon aamuisin. Etelä-Euroopassa on tavallista jättää aamupala kokonaan syömättä ja syödä sitten paljon myöhään illalla. Myös sydänperäisiä tauteja on vähemmän etelässä kuin pohjoisessa. Aamiaisen suhteen hän myös toteaa, että ainoa asia mikä aamupalassa on tärkeää, jos sen syö, ovat proteiinit. Proteiinipitoinen ruoka kiihdyttää aineenvaihduntaa jopa 30 prosenttia. Proteiinipitoinen aamupala pitää myös nälän kauemmin loitolla. (Heikkilä 2006.)

On päiviä, jolloin tekemistä on todella paljon, kalenteri on täynnä palavereja eikä lounastauolle jää aikaa. Lounaan väliin jättäminen tarkoituksella tai tarkoitamatta vie työtehon viimeistään iltapäivästä ja iltasyöminen lisääntyy. Lounas korvataan helposti ylipainoa kerryttävällä epäterveellisellä, koko päivän kestäväällä napostelulla. On siis suositeltavaa noudattaa säännöllistä ruokailurytmiä koko päivän. Lounaan väliin jääminen ei kuitenkaan romuta kaikkea, vaan silloin pitäisi muistaa nauttia esimerkiksi pieniä terveellisiä välipaloja muutaman tunninvälein, kuten pähkinöitä, manteleita, rahkaa, jogurttia, mysliä, pikapuuroa



raejuuston ja hedelmän kanssa, myös proteiinipitoiset välipalapatukat ovat hyvä lisä. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

Vuonna 2010 Sosiaali- ja terveysministeriö on määritellyt, että terveellinen lounas sisältäisi  $\frac{1}{3}$  päivittäisestä energiantarpeesta. Lounaalla syödyllä annoskoolla on siis väliä. Tutkimuksissa suurikokoinen annos noin 1300 kcal heikentää tarkkaavaisuutta kaikilla tutkimukseen osallistuneilla. Hyvä annoskoko olisi noin 600 kcal toimistotyöläisellä. (Laatikainen & Rannikko 2015.) Itse söin yhtenä päivänä aivan liian tukevasti yhdellä kertaa ja tämä johti siihen, että jätin päivällisen ja iltapalan väliin. Tämä tapahtui 13.10 (kuvio 3.) Söin tuona päivänä yli 2600 kaloria ja söin nämä 2600 lähes yhdeltä istumalta lounaaksi. Ei kovin järkevää.

Vaikka ihmisten vireystilat ovatkin yksilöllisiä, niin kaikilla meillä ihmisillä vireystila laskee ja uneliaisuus kasvaa 12 tunnin välein. Meille tulee aamuyön tunteiksi toinen väsymyspiikki, joka osuu iltapäivään. Tätä voidaan kutsua niin sanotuksi ”lounaan jälkeiseksi väsymykseksi”. Tähän tietenkin vaikuttaa aamulla ja lounaalla tekemämme ravinnolliset valinnat, kuinka pahasti väsymys iskee. Vireystila kuitenkin laskee syömisistämme riippumattakin. Useimpien mielestä keskittyminen on vaikeinta iltapäivästä. Kun tiedostaa iltapäiväväsymyksen voi sitä pyrkiä ehkäisemään terveellisellä lounas valinnalla, tauko kävelyllä, runsaalla nesteen juomisella sekä kahvilla. Myös välipala on hyvä muistaa. Suositeltavaa onkin toimistotyöläisten syödä kevyesti lounaalla, ja iltapäivästä jokin välipala näin torjumme väsymystä ja turhaa verensokerin laskua. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

Jotta parannuksia voi ryhtyä tekemään on nykytilanne tiedettävä. Monet ovat ehdollistuneet kauppakassin kantamiseen, kotipihaan saapumiseen tai keittiöön astumiseen. Syömistä töissä voivat ohjata sosiaalisesti kontrolloivat tekijät: työ-kaverit (heidän katseensa) tai heidän puutteensa. Kun nämä tekijät puuttuvat kotoa voi vesi herauttaa kielelle helposti ja voileipä voi tuntua vastustamattoman hyvältä. Meistä monet sortuvat illalla kotiin päästyään syömään oli nälkä tai ei. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

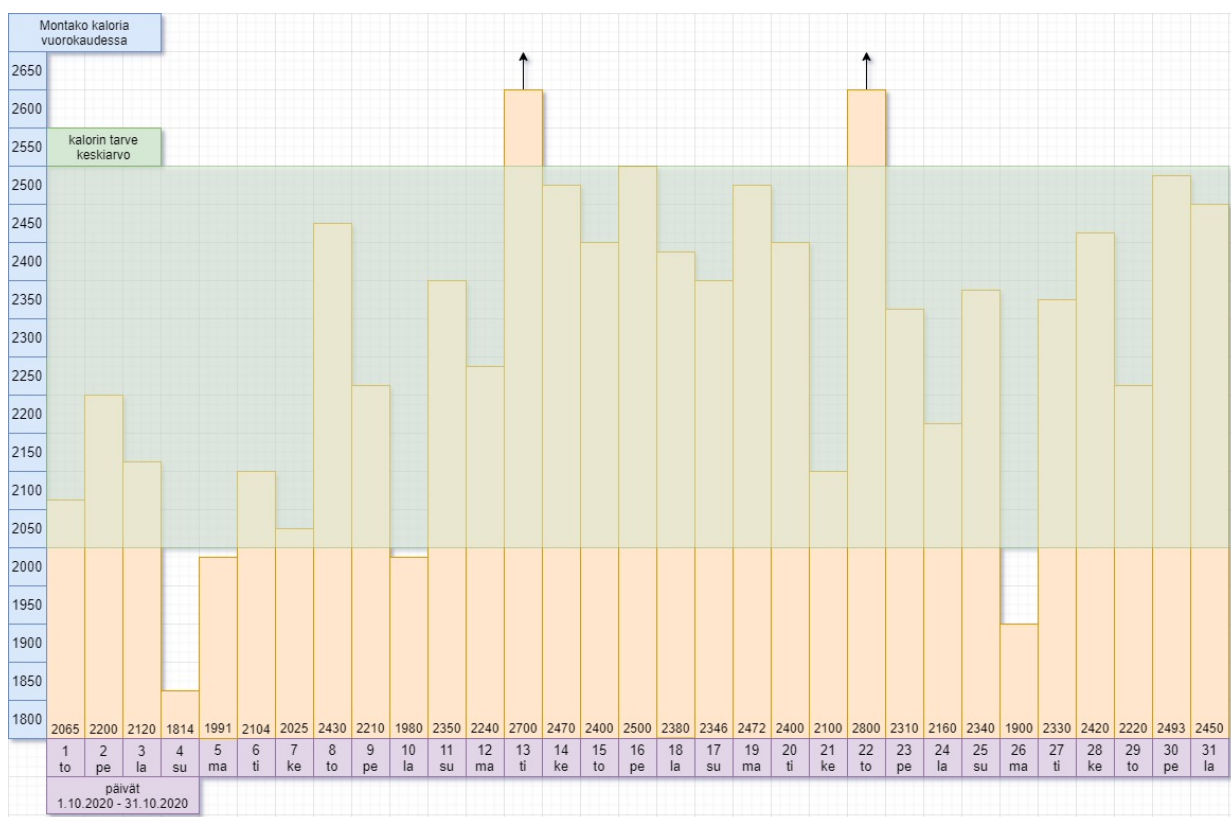
Illtasyömisessä on myös ongelmana kaupassakäynnin ajankohta, joka usein ajoittuu töiden jälkeen tai myöhäisempään iltaan. Kaupassa käydään nälkäisenä ja valitaan helpommin herkkuja kuin terveellisiä ostoksia. Olisi siis hyvä, jos ennen kaupassa käyntiä saisi syödyksi ja kaupassa käytäisiin täydellä vatsalla, suunnitelmallisesti ennalta laaditun kauppalapun kanssa. Näin heräteostoksilta säästytään. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

### 3.3 Kalorit

Kaloreiden kulutuksessa on tietenkin hyvä tietää, että jokainen ihminen on yksilö ja jokainen kuluttaa hieman eri tavalla. Vuorokautinen kaloreiden kulutus on yksilöllistä, mutta pohjana voidaan pitää miehellä 2500 kaloria vuorokaudessa ja naisella 2000 kaloria vuorokaudessa. (Ruokatieto 2021.) Omat vuorokauden kalorin kulutukseni pyörivät 2000 ja 2500 välissä (kuvio 4) Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Keskiarvo oli 2281,29 kcal vuorokaudessa.

### 3.4 Ruoan hiilijalanjälki

Ruokavalinnoilla ihminen voi vaikuttaa terveyteensä, yleiseen jaksamiseen, mutta myös jättämänsä hiilijalanjälkeen sekä pienentää kulutuksen ilmastovaikutusta. Ilmastovaikutuksen pienentämisessä avainasemassa tutkimusten mukaan on lihan kulutuksen vähentäminen. Suomalaisen sekaruokavalion muuttaminen ravitsemussuositukset täyttäväksi ja kasvisvoittoisammaksi voi pienentää ilmastovaikutusta noin 20–40 prosenttia. Ruokavalinnoilla, jotka tukevat terveyttä ja jaksamista ei kuitenkaan välttämättä ole pienempää ilmastovaikutusta. Tähän vaikuttaa ruoan valmistukseen ja kuljetukseen liittyvät seikat, jotka tuottavat hiilidioksidipäästöjä ja näin kasvattavat ihmisen hiilijalanjälkeä. (Ilmasto-opas 2021.)



Kuvio 4. Kalorien määrä vuorokaudessa. Yhden kuukauden seurantajakson ajalta.

### 3.5 Päähteet

On laskettu, että miehet saavat keskimäärin alkoholista 8–9 prosenttia kaikista vuoden aikana nautituista kaloreista. Keskivertomies tyydyttää toisin sanoen vuodesta yhden kuukauden energiatarpeensa alkoholilla. Alkoholilla on osuutta ylipainoon. Alkoholin sisältämä energia määrä muuttuu helposti rasvaksi kehossa. Se myös aiheuttaa rasvamaksaa. (Voll 2005, 58–59.)

Heikkilä kirjassaan väittää niiden, jotka alkoholia kohtuudella nautiskelevat, olivat terveempiä kuin raivoraittiit ja juopot, mutta myös toteaa alkoholien olevan myrkyä, joka tappaa. (Heikkilä 2006, 175–176.)

Alkoholissa kuten missä tahansa muussakin asiassa pitää muistaa kohtuullisuus. Pienellä määrällä alkoholia on myös positiivisia vaikutuksia esimerkiksi se laajentaa ja rentouttaa verisuonia. Alkoholien kohtuullinen käyttö myös vähentää

riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä suojaa sydäninfarktilta ja aivoinfarktilta. Kohtuuden rajoihin lasketaan lasillinen punaviiniä (0,2 l) tai yksi olut (0,5 l) päivässä. Puhdasta alkoholia ei saisi nauttia kuin 20 g päivässä, muuten haitat alkavat ilmetä (Voll 2005, 58–59.)

Alkoholi kiihdyttää stressihermostoa ja sen toimintaa. Tästä tosiasiaista huolimatta alkoholia käytetään itsehoitona, koska kuvitellaan sen lievittävän stressiä ja auttamaan paremmin nukkumaan. Pieni määrä voi auttaa ihmistä nukahtamaan. Tästä kuitenkin tullessa tapa, kasvaa alkoholiannosten määrä helposti ja nukahtaminen vaikeutuu. Tämä taas johtaa unettomuuteen. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 102–103.)

On myös tutkittu, että alkoholilla on kannustava vaikutus syömiseen. Alkoholin lipittely saa ihmisen syömään tarpeettomasti, vaikka ei nälkää tai muuta tarvetta syömiselle tuntisikaan. Alkoholin sisältämien turhien kaloreiden lisäksi se myös heikentää unenlaatua. (Laatikainen & Rannikko 2015, 173–174.)

## **4 Liikunta**

### **4.1 Ergonomia**

Näyttöpäätetyö, jossa istutaan pidempiä aikoja, jopa tunteja, samassa staattisessa asennossa kuormittaa ja väsyttää kehoa. Painavia kehon osia kuten käsiä ja päätä ojennetaan liikaa, istutaan huonossa ryhdissä selkä notkolla. Tämä taas johtaa lihasjännityksiin, kipuihin ja särkyihin. Tällainen huono asento luo epätasapainoa kehoon kuormittaen tuki- ja liikuntaelimiä mm. lihaksia, jänteitä, nivelsiteitä ja niveliä, koska toisia lihaksia käytetään jatkuvasti ja toisia ei ollenkaan. Tämä johtaa käyttämättömien lihasten surkastumiseen. (Voll 2005.)

Terveissä lihaksia aktivoivissa liikesarjoissa lihakset toimivat siten, että jokaisella lihaksella on vastaparinsa. toisen lihaksen tehtävänä on koukistua ja toisen ojentua. Istumatyö vaatii lihaksilta staattista työtä ja taas terve dynaaminen

liike jää vähäiseksi. Esimerkiksi selkä ja vatsalihakset luovat parin, joka mahdollistaa hyvän ryhdin istuessa tai seisoessa. Vaikka päivän aikana kädet voivat tehdä paljonkin työtä esimerkiksi näppäimistön ja hiiren kanssa, ei se kuitenkaan riitä. Lihakset tarvitset enemmän ja monipuolisempaa liikuntaa. Toinen, mikä voi johtaa lihasjumeihin sekä päänsärkyyn, on pään asento. Ihminen tiedostamattaan tuo päätä hieman eteenpäin työskennellessään näyttöpäätteen edessä. Tämä taas rasittaa niskalihaksia, jotka joutuvat kannattelemaan ja vetämään pään painoa taaksepäin. Tästä syystä lihakset joutuvat olemaan staattisessa pidossa pitempään, joka omalta osaltaan johtaa niskan ja hartiasseudun lihassärkyyn sekä päänsärkyyn. (Voll 2005.)

Jotta tällaisia edellä mainittuja vaivoja voitaisiin ehkäistä, tulisi kiinnittää huomiota ennaltaehkäisevään tekemiseen ja ongelmien ratkaisuun, esimerkiksi venyttelyyn ja taukoliikuntaan. Myös seisomapöydän käyttö auttaa ryhtiä pysymään paremmin kunnossa. Täytyy kuitenkin muistaa, että liiallinen seisominenkaan ei tee hyvää selälle. Myös työergonomiaan pitäisi kiinnittää huomiota. Työpisteen tulisi olla työntekijän mittojen mukaan räätälöity mukaan lukien työpöytä, työtuoli, näppäimistö ja näyttöpääte. (Voll 2005.)

Ergonomiasta puhuttaessa on kolme hyvää kohtaa, jotka istumatyötä tekevän kannattaa pitää mielessään.

- Jaloittele vähintään kerran tunnissa - mieluummin 45 minuutin välein. Tähän riittää esimerkiksi jaloittelu, kun haet juotavaa. Käyt haukkaamassa raitista ilmaa ulkona. Samalla voit saada uusia ajatuksia.
- Jos pystyt, kannattaa työskennellä tunti tai kaksi päivästä pystyasennossa.
- Istu selkä suorana tai vähintään, niin ettet lysähdä tuolin pohjalle selän mennessä notkolle. Säädä näppäimistö ja näyttö sellaiselle korkeudelle, että se on hyvä käsille, sekä niin ettei niska rasitu

Näitä pieniä asioita noudattamalla on ergonomiassa ja etätyössä suuri merkitys. (Roine & Anttila 2016.)

## 4.2 Liikunnan määrä ja laatu

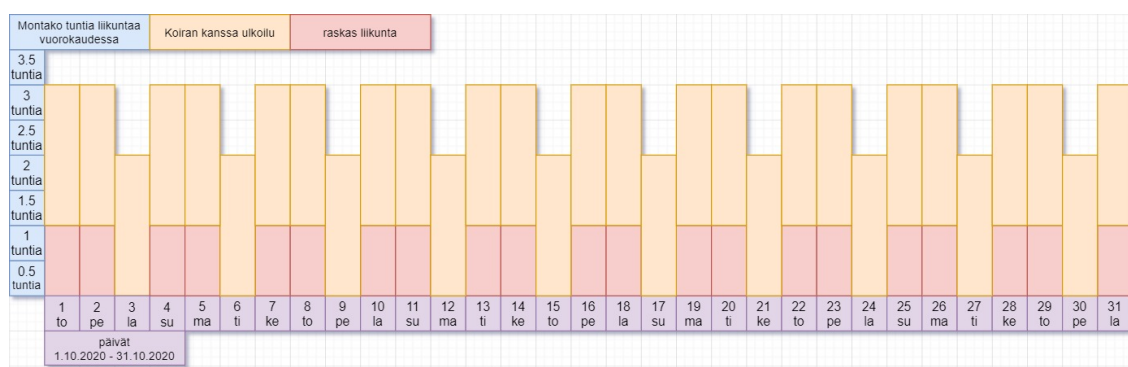
Liikunta todistetusti parantaa jaksamista arjessa, nostaa kuntoa ja tukee terveyttä. Liikunnan ei välttämättä tarvitse olla armoitonta kuntosaliräähkäystä tai pururadalla verenmaku suussa juoksemista. Arjen valinnat vaikuttavat paljon mitä ja miten liikuntaa kannattaa harrastaa. Esimerkiksi hyvä arkiliikunta voi jo riittää suurimmalle osalle, kun taas jotkut kaipaavat vielä lisää liikuntaa arjen hyötyliikunnan lisäksi. Arjen hyötyliikunnasta töissä ja vapaalla kannattaa kiinnittää seuraaviin seikkoihin huomiota: käyttää portaita hissien sijaan aina kun mahdollista. Puhelimeen puhumisen voi hoitaa seisaaltaan. Työmatkat kannattaa kulkea mahdollisuuksien mukaan lihasvoimalla, esimerkiksi polkupyörällä, meiloen tai kävellen. (Asikainen & Tuomilehto 2016.)

Omaa liikkumista ei kannata verrata muihin, koska jokainen meistä on yksilö ja kaikilla meillä on omat elämäntilanteemme. Jotta jaksaisimme harrastaa liikuntaa, on kuitenkin kaksi asiaa oltava kunnossa: levon ja ravinnon. Lepo ja ravinto luovat pohjan minkä päälle liikunnan harrastaminen sujuu helpommin. Tietenkin jo kiireisen elämäntavan päälle tuotu raskaasti kehoa kuormittava liikunta kääntyy itseään vastaan. Aluksi raskaan liikunnan jälkeen voi tuntua hyvältä, koska kortisoli ja adrenaliini tasot nousevat ja luovat hyvän olon tunnetta. Pitkään jatkuvana tämä hormoniryöppy kuitenkin rasittaa kehoa ja tällöin kannattaa vaihtaa liikuntamuotoa johonkin ei niin raskaaseen, esimerkiksi kevyeen hölkkään tai uimiseen. Myöskään ei pidä vähätellä joogaa tai venyttelyä rauhallisena liikuntalajina. (Asikainen & Tuomilehto 2016.)

Ylen Akuutin dokumentissa ”Kuinka jättää liha lautaselta?” Teemu Roininen toteaa hieman humoristisesti urheilusta ja liikunnasta, että liikunta ei riko paikkoja vaan päin vastoin liikunta auttaa ehkäisemään ja pitämään paikat kunnossa, kun taas urheilu rikkoo paikat, koska kehoa kuormitetaan aivan toisella tavalla pyrkien aina vain uusiin ennätyksiin ja kovempiin suorituksiin. (Yle Akuutti

2021.) Tämä oli itselle silmiä avaavaa, koska tarkoituksena on pysyä terveenä ja työkykyisenä. Visuaalisena suunnittelijana ei tarvitse tehdä maailmanennätyksiä urheilussa.

Puhuessani liikunnasta käytän termiä kevyt liikunta ja raskas liikunta. Kevyeksi liikunnaksi lasketaan sykettä kohottava liikunta, jolloin ihminen hengästyy, mutta puhuminen liikkumisen yhteydessä ei tuota vielä vaikeuksia. Raskas liikunta tarkoittaa liikkumismuotoa, jossa hengästytään voimakkaasti ja puhuminen liikuntasuorituksen aikana on vaikeaa. Suositusten mukaan kevyttä liikuntaa tulisi harrastaa 18–64-vuotiaiden 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa, kun taas raskasta liikuntaa tulisi harrastaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. (UKK-instituutti 2019.) Kuvio 5 näyttää omat liikuntasuoritukseni visualisoituna, ja huomaan jo heti ensi vilkaisulla täyttäväni liikuntasuositukseni.



Kuvio 5. Kuukauden seurantajaksolla suorittamani liikunta. Liikun kuin soturimunkki. Jos katsomme kuviota ja jaamme sen seitsemän päivän mittaisiin lohkoihin, tulee raskaan liikunnan määräksi ensimmäisellä (1) viikolla 5 tuntia toisella (2) viikolla 5 tuntia kolmannella (3) 4 tuntia ja neljännellä (4) viikolle 5 tuntia. Tämä raskas liikunta omalta osaltani jo täyttää liikuntasuosituksen keskiarvon 100 prosenttisesti. Koiraan kanssa suoritettu ulkoilu lasketaan kevyeksi liikunnaksi. Tätä liikuntamuotoa tulee harrastettua 12 tuntia viikossa.

## 5 Uni

Tässä luvussa käyn lävitse unen ja levon tarpeesta jaksamiseen. Ihminen kuten myös kaikki muut eliöt tarvitsevat unta jaksakseen. Uni on sidoksissa moneen eri asiaan, ja uniongelmia vaikuttavat esimerkiksi vireystilaan, moniin sairauksiin kuten diabetekseen, masennukseen, verenpaineeseen ja jopa joihinkin syöpiin. (Hedensjö 2013.)

## 5.1 Unen määrä, laatu ja rytmi

Mikä määrä on tarpeeksi unta? Ihminen tarvitsee keskimuotoisesti unta noin 6–9 tuntia vuorokaudessa jaksakseen. Tämä on tietenkin hyvin yksilöllistä. (Laatikainen & Rannikko 2015.)

Nykyiset ihmiset nukkuvat lähes samaan tapaan joka paikassa. Ihmiset menevät nukkumaan iltakymmenen ja puolen yön välillä ja heräävät kuuden ja kahdeksan välillä. Tietenkin poikkeuksia on esimerkiksi maanviljelijöissä, jotka heräävät todella aikaisin ja menevät nukkumaan aikaisemmin. On myös ihmisiä, jotka nukkuvat vain 3–6 tuntia yössä ja ovat täysin tyytyväisiä uneensa, ja niitä ihmisiä, jotka tarvitsevat 10–12 tuntia unta tunteakseen itsensä levänneiksi. Uusia ongelmia nukkumiseen synnyttää kilpailuhenkinen ja hedonistinen yhteiskuntamme, joka tuottaa stressiä. Stressi taas voi johtaa mahdolliseen krooniseen univajeeseen, joka vaikuttaa kielteisesti ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. (Lugaresi 2018.)

Unettomuus voi johtua monista eri asioista. On tehty tutkimus, jossa on kysytty mistä unettomuus johtuu. Yleisin vastaus on: huolista. Yleistermillä viitataan masennukseen, ahdistukseen, perhehuoliin, sosiaalisen ympäristön konflikteihin, työhön. Iäkkäimmät vastaajat lisäsivät vielä fyysiset ongelmat, kuten reumasta johtuvat nivel- ja lihaskivut, närästyksen, hengitysvaikeudet ja eturauhasvaivat. Harvemmin unettomuuden syyt olivat kuorsaava puoliso tai liikenteen melu. Vanhukset siis kokivat unettomuuden enemmän fyysiseksi vaivaksi ja nuoremmat taas henkiseksi. On kuitenkin lähes täysin mahdotonta yksittäistapauksessa arvioida miten erottaa unettomuuden syyt sen seurauksista. Taustalla voivat olla geneettiset ja opitut tekijät, ympäristötekijät ja henkilökohtaiset piirteet: fyysiset ja psykologiset. Ihminen nukkuu huonosti syystä tai toisesta ja tuntee itsensä väsyneeksi, ärtyneeksi ja masentuneeksi tai tuntee fyysistä kipua kehossaan. Nämä kaikki vaikuttavat häiriön syntyyn. Paradoksaalisesti nämä vaivat korostuvat vain lyhyissä unettomuuden jaksoissa kuten yhden yön tai muutaman yön jatkuneessa unettomuudessa kuin kroonisesti jatkuneessa unettomuudessa. Unettomuudesta kärsivä henkilö on lähes aina vakuuttunut siitä,



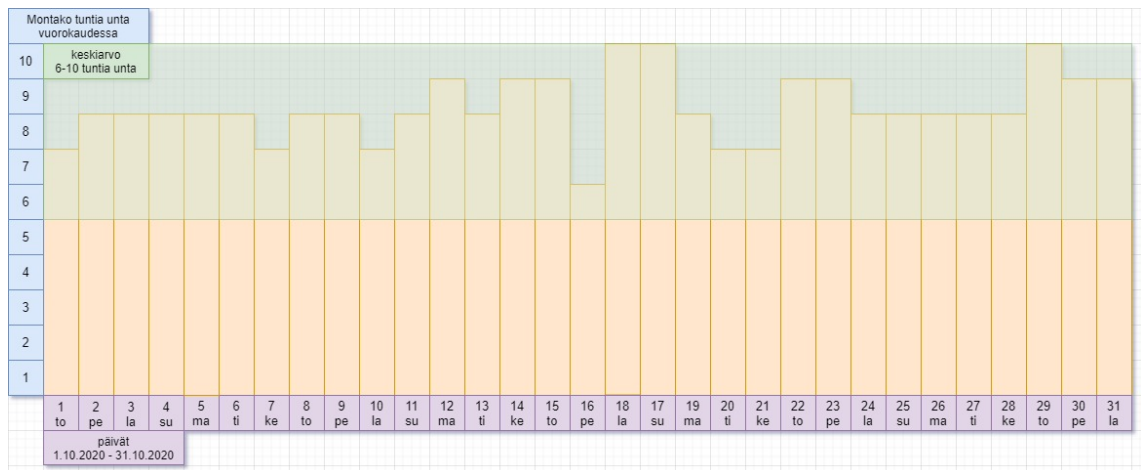
että ongelmat korjaantuisivat, jos hän vain saisi nukuttua kunnolla, vaikka heille kertoisi, että unettomuuteen on voinut johtaa masennus ja ahdistus, jotka voivat olla saman asian kaksi puolta. (Lugaresi 2018.)

On hyvä eritellä lyhytaikainen unettomuus ja krooninen unettomuus. Käyn lyhyesti läpi vain kroonista unettomuutta, koska asiakokonaisuutena krooninen unettomuus on aivan liian iso pala käsiteltäväksi tässä tutkielmassa. Kroonisen unettomuuden välttämiseksi voidaan vain tehdä ennaltaehkäiseviä toimia, jolla estetään unettomuutta ajoissa. Kroonisessa unettomuudessa vakavimpia muotoja joudutaan hoitamaan psykiatrien ja neurologien kanssa. Krooniseen unettomuuteen luetaan myös mukaan *elimellinen* unettomuus, joka voi johtua unen fysiologiaan vaikuttavasta aivorakenteellisesta vahingoittumisesta esimerkiksi tapaturmasta. (Lugaresi 2018.)

Lyhytaikaisesta unettomuudesta kärsii lähes jokainen ihminen jossain vaiheessa elämäänsä. Se voi olla muutaman päivän tai viikon kestävä jakso. Tähän unettomuuteen on monia syitä, ja se voi johtua satunnaisista tapahtumista. Muutamia syitä voivat olla esimerkiksi työpaikanvaihto, muutto, tiedostamaton masennusjakso, jännitteet ja ristiriidat perheessä tai omassa työympäristössä, ylennys, lapsen syntymä jne. Akuuttia unettomuutta hoitaa ja tarkkailee yleensä omalääkäri, joka pystyy tunnistamaan potilaan takana piilevän syyn esimerkiksi yllä mainituille syille ja tapahtumille. (Lugaresi 2018.)

Tähän yksilöiden suurimpaan ryhmään, joiden rytmi ja nukkuminen noudattavat 7–8 tuntia vuorokaudessa vaikuttaa suurilta osin valoisan ja pimeän tasainen vuorottelu. Tämä ei kuitenkaan ole yksiselitteistä. Omaan vireystilaan vaikuttavat myös monet muut tekijät kuten nukkumaanmenoajat, minkälaisessa arjen rytmisessä elät. Esimerkiksi työn ja vapaa-ajan kanssa, elämäntilanne, sairaudet, toisilla myös päivä on luontaisesti pitempi ja toisilla lyhyempi. Pohjoisella pallonpuoliskolla elävillä ihmisillä voi olla talvella jopa 14 tuntia pimeää aikaa. Uneen vaikuttavia tekijöitä ovat myös missä nukut ja miten nukut. Esimerkiksi hieman viileässä voi olla helpompi nukkua, kun taas kuumassa se voi olla vaikeampaa.

Myös nukkumapaikan meteli vaikuttaa oleellisesti uneen. Toiset tykkäävät kuunnella jotakin esimerkiksi radiota tai sateen ääntä nukahtaessaan ja toisille taas absoluuttinen hiljaisuus on hyvän unen edellytys. Myös missä asennossa nukut voi olla merkitystä. Toisille kova alusta on parempi kuin pehmeä. Kaikki seikat vaikuttavat kaikkeen ja nukuttu uni ja levänneisyys heijastuvat jokapäiväiseen toimintaamme arjessa. Lepo siis vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn huomattavasti. On helpompi noudattaa terveellistä ravinto-ohjelmaa ja liikkua sopivasti, kun on levännyt tarpeeksi. (Hedensjö 2013.) Oma nukkumiseni (kuvio 6.) oli säännöllistä, vaikka arkea vauhdittikin kolmen kuukauden ikäinen lapsi sekä koira.



Kuvio 6. Uni - Unenmäärä kuukauden seurantajaksolla

## 5.2 Sininen valo

Ihmisen sisäiselle kellolle nukkumiseen liittyvät asiat ovat helppoja. Päivällä on valoisaa ja illalla pimeää. Illalla pimeän tullessa keho saa merkin käynnistää melatoniinin tuotannon ja valmistaa kehoa mennä nukkumaan. Melatoniini on hormoni, joka auttaa ihmisen uneen. Sininen valo, jota kaikki näyttölaitteemme hohtavat viestittää keholle, että on päivä. Tämä on ongelmallista nukkumaan mentäessä. (Kallio 2016.)

On suositeltavaa, että ainakin tuntia ennen nukkumaan menoa ei oltaisi laitteiden äärellä, jotka tuottavat sinistä valoa. Tätä ongelmaa voi kuitenkin kiertää

säätämällä laitteen tuottamaan punertavaa valoa, joka matkii valoisuudeltaan auringonlaskua. Tai voi käyttää punertavia aurinkolaseja. (Sieppi 2015.)

## 6 Henkinen jaksaminen

Kun peruspalikat ravinto, liikunta ja uni on kunnossa tai niihin on edes kiinnitetty huomiota. On myös joitakin muita asioita ja ongelmia, joita visuaalisen suunnittelijan on hyvä tiedostaa kaikessa tekemisessään. Nämä voivat vaikuttaa henkiseen jaksamiseen, suorituskykyyn ja stressitasoihin.

Stressistä puhuttaessa samaan aihepiiriin voidaan myös lukea psyykkiset ja sosiaaliset kuormitustekijät, jotka vaikuttavat työntekemiseen ja siitä palautumiseen. On hyvä tunnistaa, mitkä ovat psyykkisiä kuormitustekijöitä ja mitkä sosiaalisia. Psyykkisiä tekijöitä ovat esimerkiksi työmäärä, työtahti, työn kehittävyys, vastuu, työstä saatu palaute, keskeytykset ja este, arvoriitit eli eettinen kuormitus. Sosiaalisia kuormitustekijöitä ovat yksintyöskentely, yhteistyö ja vuorovaikutus muiden välillä, tiedonkulku ja tiedon saanti, miten asioita johdetaan, ristiriitatilanteet, epäasiallinen kohtelu ja häirintä, tunteita herättävät vuorovaikutustilanteet. Nämä kaikki tuottavat kuormitusta henkisesti ja fyysisesti, tärkeintä näiden asioiden osalta on palautuminen. Terveelliset elämäntavat ja työpaikan kokonaisilmapiiri ovat avainasemassa. Työn ollessa kiireistä, painostavaa tai vaativaa, eli toisin sanoen stressaavaa, keho alkaa tuottamaan suorituskykyä lisääviä hormoneja, kiihdyttää aineenvaihduntaa ja kohottaa vireystilaa. Syke ja verenpaine nousevat. Pitkään jatkunut stressi vie kuitenkin työtehon ja johtaa työuupumukseen, jossa mielenterveys saattaa olla uhattuna. Tärkeintä tässäkin asiassa on palautuminen. Palautumista olisi tärkeää saada jo työpäivän aikana, jotta vapaa-ajasta voisi nauttia täysipainoisesti. (Työturvallisuuskeskus TTK.)

Yksi suuria stressin aiheuttajia freelancereilla voivat myös olla deadline't, eli niin sanotut viimeiset päivämäärät, kun työt pitäisivät olla valmiina. Tähän auttaa säännöllinen ja tarkka aikatauluttaminen töiden suhteen. Näin jää myös itselle

enemmän vapaa-aikaa. Projektityöskentelyssä myös kuuluminen yhteistyöverkostoon tuo omat haasteensa, työskentelytapojen ja tavoitteiden kautta. (Työturvallisuuskeskus TTK, Palveluryhmä & työterveyslaitos 2011.)

On hyvä koittaa välttää moniajtoa eli niin sanottua multitaskingia, jossa suoritetaan samanaikaisesti monia eri töitä keskittymättä kuitenkaan kunnolla mihinkään. Jos mahdollista kannattaa välttää ulkopuolisia keskeytyksiä esimerkiksi puhelinsoittoja, sähköpostiin vastailua, Facebook-chättäilyä jne. (Graafinen, 2015.) Multitaskingissa voi tuntua siltä, että sinulla on monta asiaa tehokkaasti päällekkäin käynnissä, mutta asia ei ole näin, ihminen pystyy keskittymään vain yhteen asiaan kerralla. Asioiden välillä pomppiminen väsyttää aivoja entisestään, kun äskettäin tehty asia pitää palauttaa montaa kertaa työmuistiin. Aikatauluttaminen siis kannattaa tehdä hyvin, jotta pystyt keskittymään yhteen asiaan kerralla. (Terveystalo 2020.)

Luovalla alalla myös torjutuksi tulemisen tai epäonnistumisen pelko voi johtaa työntekemisen umpikujaan. Monesti muutosvastarinta on suurempi kuin vanhassa pysyminen. Tämän takia pitää ja kannattaa olla rohkea. Ideat muovautuvat prosessin edetessä yleensä yksinkertaisimmiksi ja helpommin toteutettaviksi. (Graafinen 2015.) Epäonnistumisen pelko pitäisi pystyä kääntämään voimavaraksi. Esimerkiksi negatiivisen ja positiivisen palautteen kautta. Ei pidä miettiä, kuka mokasi vaan pitäisi ajatella, miksi ja miten tämä voidaan välttää jatkossa. Omia ajatuksiaan ja pelkojaan pitäisi myös pystyä jakamaan eteenpäin. Tämä tuo henkilölle itselleen perspektiiviä asioihin. (Rautio 2020.)

Toimeentulo ja sen epävarmuus on varmasti tekijä, joita jokainen joutuu miettimään jossakin vaiheessa. Erityisesti toimeentulo ja sen epävarmuus koskettaa freelancer-suunnittelijoita, jotka tekevät töitä etätyöskentelynä. Freelancerien pitääkin miettiä työnsä hinnoittelua tarkkaa. Liian halvalla ei omaa työtänsä ja osaamistaan kannata myydä, mutta liian kalliit työtunnit taas karsivat potentiaalisia asiakkaita. Näiden asioiden miettiminen voi tuottaa stressiä ja pitemmän päälle uuvuttaa (Graafinen 2015.)

Etänä tehtävässä työssä kiistaton hyöty on työmatkasta säästetty aika. Tämän ajan voi joko käyttää hyödyksi tekemällä töitä tai viettämällä vapaa-aikaa. Myös liikenteen pienentyessä työmatkoilla ympäristökuormitus laskee. Jos ei yksilötasolla merkittävästi, niin tämä kuitenkin kertaantuu pitemmällä aikavälillä esimerkiksi vuodenaikana. (Roine & Anttila 2016.) Etätyöskentely koetaan myös tehokkaaksi, kun työskennellään kotoa käsin. Keskeytyminen on helpompaa, koska keskeytyksiä ei tule niin paljon kuin toimisto ympäristössä. (Työturvallisuuskeskus TTK, Palveluryhmä & työterveyslaitos 2011.)

Etätyöskentelystä voi kuitenkin olla haittaa esimerkiksi rutinoitumisessa. Rutiinien toistaminen pitemmän päälle saa aivosi turtumaan asioihin. Tästä hyvänä esimerkkinä on koronan vaikutus työntekemiseen, joka on paljolti siirtynyt etätyöskentelyyn. Työmatkoja ei tule kuljettua ja omat piirit ovat kutistuneet neljänseinän sisällä haahuiluksi. Onkin hyvä koittaa murtaa arjen totuttuja rutiineja, tämä voi avata uusia näkökulmia ja tuoda aivan uudenlaista energiaa työn tekemiseen. Myös omissa työskentelytavoissa kannattaa pyrkiä pois rutiineista. Uuden kokeileminen opettaa uusia asioita. (Graafinen 2015.) Rutiinien rikkominen ei kuitenkaan ole aina hyvä asia esimerkiksi etätyöhön siirryttäessä, kun on totunut tekemään töitä pitkään ”vanhalla mallilla”. Etätyö vaatii itsekuria henkilöltä. Toimistolla tekemättömänä olemisen voi mennä kuin itsestään youtubesta tutoriaaleja katsellessa, sähköposteja lukiessa ja tulostin ongelmia ratkoessa. Kotona voi käydä samalla tavalla kuin toimistossa, jolloin hoitaa vain kodin puhdetöitä ja katselee ikkunasta pihalle. (Roine & Anttila 2016.) Freelancerina työskentely voi tarkoittaa paljon yksin olemista ja etätyöskentelyä. On hyvä pystyä kriittisesti tarkastelemaan omia työskentelytapojaan ja missä työ toteutetaan. Näihin kolmeen asiaan kannattaa ainakin kiinnittää huomiota: Työturvallisuus, ergonomia, häiriöttä työskentely. (Työsuojelu 2020.)

Myös työskentely paikan siisteyteen kannattaa kiinnittää huomiota. Lattiasta kattoon kaaoksessa oleva toimisto voi johtaa aistien ylikuormittumiseen. Tämä ei tarkoita kaiken pois heittämistä vaan tärkeiden asioiden jättämistä ja järjestelyä. Luovuutta voi auttaa esimerkiksi kirjat, taulut, kasvit sekä omat luonnokset jne. Myös tilan happeen, ilman puhtauteen ja valoisuuteen kannattaa kiinnittää

huomiota. (Graafinen 2015.) Etätyötä kuitenkin voidaan tehdä lähes mistä vain ja paikan vaihdos mökille, lomapaikkaan tai ulkomaille on välillä toimiva tapa tuulettaa ajatuksia. Yleensä kuitenkin tulosten eteen joutuu tekemään saman verran töitä paikasta riippumatta. (Roine & Anttila 2016.)

Resurssit ovat myös asioita, joita kannattaa miettiä. Näihin tietenkin kuuluu jo edellä mainittu raha-asiat ja niiden miettiminen. Muita asioita ovat työkalut kuten: ohjelmistot, koneet, kynät ja muut suunnittelijan apuvälineet. Resursseihin kannattaa myös laskea oikeanlaiset ihmiset ja oikeanlainen sinua hyödyttävä tieto. Nämä kaikki edesauttavat luovuutta. (Graafinen 2015.) Resursseihin voidaan myös laskea tehokas ohjelmistojen hyödyntäminen: Pikakomennot ohjelmistoissa ja niiden välillä, tiedon nopea leikkaus, liimaus ja kopiointi ominaisuus jne. näin nopeasti esimerkkeinä mainittuna. (Roine & Anttila 2016.)

## 7 Yhteenveto

### Ravinto

Ruokaileminen oli ehkä tämän tutkielman haastavin osuus. En ole ikinä punninnut syömääni ruokaa tai tutkinut liiammin ruuan sisältämiä kaloreita. Olen vain syönyt sitä, mikä hyvältä tuntuu ja mitä nyt sattuuukaan löytymään nenäni edestä. Näin ollen tietotaitoni tämän osalta karttui, mutta se samalla loi uusia kysymyksiä eri ruokavalioiden suhteen ja mikä voisi toimia itsellä parhaiten. Kokeilemalla sen löytää.

Ruuan punnitseminen oli aluksi hauskaa, ja oli mielenkiintoista nähdä paljonko sitä tulikaan syötyä ja mitä. Huomasin, että syöminen oli myös säännöllisempää, kun kaikki piti kirjata ylös. Äkkiä tämä kääntyi pääläelleen ja punnitseminen alkoi tuntua raskaalta, koska kaikki mitä söin tai valmistin, piti punnita ja merkitä ylös. Monimutkaisemmat ruuat alkoivat tuntua mahdottomilta valmistaa punnitsemisen takia. Tässä tietenkin piili hyväkin puoli. Ruuan punnitsemalla saattoi saada tarkkaa tietoa siitä, mitä söin ja paljonko sain kaloreita. Huomasin myös

nopeasti, mikä ruoka vaikutti mitenkkin esimerkiksi jaksamiseen, työtehoon, terveyteen ja suolen toimintaan. Oli helppo poimia päiväkirjasta ruoka-aineita pois, jos ne häiritsivät itseäni, tai toisaalta oli helppo lisätä sinne ruokia ja testata kuinka ne sopivat itselle. Rupesin syömään kuin kone. En paljon, mutta säännöllisesti.

En laihtunut tällä tiedon keräämisjaksolla, mutta silmämääräisesti ehkä kiinteydyin ja voin energisemmin omasta mielestäni. Oli myös helppo rakentaa tiettyjä säännöllisyyksiä ruoka-aikojen, määrien ja ruoan laadun suhteen. Pystyin esimerkiksi helposti syömään joka aamu saman verran puuroa, marjoja ja jonkin hedelmän, koska olin syönyt sen jo aikaisemmin samalla viikolla ja huomannut sen toimivan hyvin jaksamisen kannalta. Välillä en jaksanut alkaa valmistamaan salaattia ja punnitsemaan aineksia erikseen, joten päädyin esimerkiksi oikotienä kahteen banaaniin ja yhteen omenaan, kun aikaisemmin olisin esimerkiksi valmistanut jonkun ison ruokaisan salaatin. Tämä tietenkin niukensi ruokavaliotani tietyllä tavalla, mutta toisaalta karsi pois taas turhia ruoka-aineksia, joita olisin voinut syödä, jos ei olisi tarvinnut mitata niin tarkasti. Aikataulullisesti tällainen tarkka syöminen toi lisää aikaa päivään, kun oli hieman jo miettinyt ennakolta mitä tulee syömään ja kuinka paljon. Hedelmiä, vihanneksia ja salaattia tuli syötyä silminnähden enemmän kuin aikaisemmin. Punaista lihaa tuli syötyä paljon vähemmän, ja huomasin sen vaikuttavan jaksamiseen positiivisella tavalla. Kahviakin join todella paljon vähemmän kuin muuten joisin. Joitakin ruokia kuitenkin tuli syötyä todella paljon, joten kaloreiden kulutus tasaisesti esimerkiksi viikon aikana hyppi edestakaisin, kun katsotaan kuviota 4.

Huomasin myös, kun yritin pitää päiväkirjan ruokailurytmeistä kiinni, niin lounaaksi nauttimani pizza oli äärimmäinen virhe jaksamisen kannalta. Oloni tuntui tukkoiselta ja väsyneeltä koko päivän. En myöskään syönyt päivällistä, koska olin vain niin väsynyt ja kylläinen tämän pitsan takia. Myös välipalat unohtuivat / jäivät pois. Tämä tietenkin heijastuu verensokerin tippumiseen ja entistä isompaan väsymykseen. Iltapalalla sorruin sitten syömään liikaa. Noidankehä on valmis. Ruokailurytmit ovat siis tärkeitä, ja niitä pyrin noudattamaan jatkossakin

tarkemmin kuin aikaisemmin. Esimerkiksi jos tiedän seuraavasta päivästä tulevan kiireinen ja tiedän, että syömisen kanssa voi tulla ongelmia, niin teen eväät itselleni. Näin tiedän, mitä ja kuinka paljon tulen syömään. Jaksaminen tehostuu ja rytmit pysyvät kunnossa.

Ruokarytmien ja syömäni ruuan takia päivällä en tuntenut itseäni niin väsyneeksi kuin aikaisemmin. Ennen saatoin ottaa päiväunet, nyt en tarvinnut. Tämä oli kyllä silmiä avaavaa pelkästään näinkin lyhyellä ajanjaksolla. Tietenkin tämä kokeilu ja päiväkirjan pitäminen loi uusia kysymyksiä esim. ravinteiden / makroravinteiden osalta: Mitä voisi lisätä ja kuinka paljon? Toimiiko tämä pitemmällä ajanjaksolla? Voiko harjoittelua lisätä tai miten siirtyä vielä tehokkaampaan harjoitteluun? Ammattilaisten rakentamia ruokavalioitakin voisi tutkia ja lisätä omaan tekemiseen. Kuinka paljon niin sanotusti kehoa voisi virittää? Olen ollut ikäni sekasyöjä, mutta tämän kokeilun ansiosta olen lisännyt entistä enemmän kasviksia ruokavaliooni, ja tutkielmassa nousseiden asioiden myötä tämä on varmasti pysyvä muutos itselläni.

## **Liikunta**

Liikkumiseen päiväkirjan pitäminen ei oikeastaan vaikuttanut muulla tavoin kuin, että liikuntaa tuli harrastettua aiempaa kurinalaisemmin. Oli helppo katsoa liikuntapäiväkirjasta, koska piti liikkua, jos halusin noudattaa itselleni laittamiani liikuntamääriä. Aikojen puitteissa olin sidottu lapseen, koiraan ja kuntosalin ihmismääriin. Kävin kuntosalilla vain iltaisin, kun muut olivat jo menneet nukkumaan ja kuntosalilla oli hiljaista. Tähän tietenkin vaikutti tällä hetkellä jylläävä koronavirusepidemia. Olen harrastanut kuntosalilla käyntiä jo pidemmän tovin, joten liikkuminen tällä tavalla oli itselleni luontevaa, mutta myöhäinen ajankohta oli itselleni vaikea, koska olen tottunut käymään kuntosalilla päivällä tai aamulla, kun energiatasoni ovat itselleni mieluisan korkealla. Iltaisin ongelmaksi muodostui iltapalan jälkeinen odottelu, jolloin odotin ruoan sulamista. Tämä johti ongelmaan, että alkoi väsyttämään ja kuntosalille lähteminen oli vaikeaa. Kuntosalilla tietenkin virkistyi, mutta sinne meneminen oli välillä hieman takkuavaa. Kunto-



salin jälkeen en myös yleensä syönyt mitään. Tai jos söin, se oli todella vähäistä. Tämä tietenkin pitkällä aikavälillä sotii kaikkia kunto-oppaita vastaan, jolloin juuri kuntosalin jälkeen olisi hyvä syödä, jotta palautuminen lähtisi kunnolla käyntiin kehossa. Itse en ollut nälkäinen kuntosalin jälkeen, joten se siitä. Kuntosalin jälkeen kuitenkin nukahdin helposti ja kuntosalilla sain nollattua päivän askareet. Raskaan ruuan jälkeen esimerkiksi edellä mainittu pitsan syöminen johti siihen, että myös kaikki muut päivän toiminnot tuntuivat raskaalta ja kuntosali aivan tervassa tarpomiselta. Suositusten mukaan liikkuminen ainakin omalta osaltani täytyi ja koiran kanssa tehdyt lenkit vielä toivat pienen lisän päivittäiseen liikkumiseen. Päiväkirjan pitämisen osalta uusia kysymyksiä tuli miten sovittaa ruoka ja liikunta tehokkaaksi paketiksi, jossa ruokailu tukisi liikuntaa mahdollisimman hyvin.

## Uni

Olen itse ollut aina hyvä nukkumaan. Pystyn nukkumaan paikasta ja ajasta riippumatta lähes missä ja koska vain. Vaikka päivä olisi ollut todella hektinen ja kiireinen tai eläisin stressaavaa aikaa, niin nukkumaan olen pystynyt yleensä käymään vaivatta. Tähän tietenkin voi vaikuttaa iltaisin tapahtuva kuntoilu. Itseläni toimii iltaisin tapahtuva kuntosaliharjoittelu hyvin nukuttava tekijänä. Kuntosalin jälkeen kotiin tultaessa suihkun kautta on luontevaa ja helppoa nukahtaa välittömästi. Myös päivän työ ja kouluasiat voi hyvin nollata kuntosalilla harjoittellessa. Hyvä päätös päivälle.

Jouduin heräämään yössä muutamia kertoja lapsen takia, mutta muuten sain nukutuksi oikein hyvin. Huomasin unen ja ravinnon välillä sen, että jos olin kovin väsynyt ja yö oli ollut levoton, niin seuraavana päivänä ruuan kannatti olla kevyttä esimerkiksi keittoa tai salaattia. Tämä auttoi päivän läpi todella hyvin ja illalla jopa kuntosali luonnistui hyvin. Väsymys ei näissä huonosti nukutuissa öissä päässyt sitten päivällä yllättämään. Tietenkin tähän kaikkeen vaikuttaa, jos on olemassa jo säännölliset ruokailurytmit, sekä tietämys kuinka paljon ja mitä kannattaa syödä. Tutkielman laajuutta olisi vielä voinut laajentaa tai supistaa tiettyjä alueita koskevaksi tutkielmaksi, mutta itse halusin tehdä sen juuri

näin, jotta saisin kokonaiskuvan, joka palvelisi minua tulevaisuudessa ja josta voisi olla hyötyä myös muille istumatyötä tekeville visuaalisille suunnittelijoille. Jatkotutkimus kohteita on paljon ja jokaisesta aiheesta. Unesta, ravinnosta ja liikunnasta saisi oman tutkielman ja näiden sisältä pystyy vielä ammentamaan lähes loputtomasti tutkimus aiheita ja kohteita. Esimerkiksi kuinka yötyö vaikuttaa kaikkeen edellä mainittuun tai miten vaikuttavat ruuan eri makroravinteet jne. Liikunnastakin saisi kunto-ohjelmilla ja niiden seuraamisella aivan omannäköisen tutkimuksen aikaiseksi. Unesta voisi tutkia paljon enemmän esimerkiksi uusilla saatavilla olevilla sovelluksilla ja puettavilla mittalaitteilla kuten unta mittavilla aktiivisuus rannekkeella ja sormuksilla. Myös unen eritasot kevyesti unesta syvään rem uneen olisi hyvä tutkielman kohde. Itse löysin tämän tutkielman aikana ne komponentit, joita lähdin hakemaan ja tutkimaan ja toivon tämän pintaraapaisun olevan joillekin samaa polkua kulkevalle hyvä tönäisy eteenpäin tai suuntaa antava, josta voi itselleen räätälöidä omaa jaksamista tukevan ohje-  
nuoran.

## Lähteet

Aalto, R. Seppänen, L. 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas - Avain parempaan ravitsemukseen. Jyväskylä: WSOYpro/Docendo.

Aivoliitto, 21.9.2018. Suolisto - toiset aivomme. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/suolisto-toiset-aivomme/>. (luettu: 12.2.2021).

Asikainen, M. Tuomilehto, H. 2016. Ravinto - Uni - Liikunta, Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Helsinki: readme.fi/A Bonnier Group Company.

Graafinen, 2015. Luovuuden tappajat. <https://www.graafinen.com/luovuus/luovuuden-tappajat/> (luettu: 12.3.2021)

Hedensjö, B. 2013. Hyvä yö. Mitä uni on ja miten sitä saa? Helsinki: Art House.

Heikkilä, A. 2006. Ravinto & terveys. Helsinki: Rasalas-Kustannus.

Ilmasto-opas, 2021. [https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastostavallisella-ruokavaliolla.html#ref\\_VAL18](https://ilmasto-opas.fi/fi/ilmastonmuutos/hillinta/-/artikkeli/ab196e68-c632-4bef-86f3-18b5ce91d655/ilmastonmuutosta-voi-hillita-ilmastostavallisella-ruokavaliolla.html#ref_VAL18) (luettu: 12.3.2021)

Kallio, H-L, 2016. Prisma Studio testasi: älylaitteiden sininen valo siirtää unirytmia. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/11/23/prisma-studio-testasi-alylaitteiden-sininen-valo-siirtaa-unirytmia> (luettu: 4.3.2021)

Laatikainen, R. Rannikko, H. 2015. Toimistotyöläisen ruokapäiväkirja. Helsinki: Talentum pro.

Latva-Teikari, 2017. YLE - Ravitsemussuositukset jakavat mielipiteitä: osa uskoo, osa vastustaa, moni jättää noudattamatta. <https://yle.fi/uutiset/3-9919951>. (luettu: 23.3.2021)

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. (luettu: 11.2.2021).

Lugaresi, E. 2018. Uni - sikeydet ja vaikeudet. Tampere: Eurooppalainen filosofian seura ry.

Pusa, T. 2019. Ravitsemus painonhallinnassa. <https://sydan.fi/fakta/ravitsemus-painonhallinnassa/>. (luettu: 12.1.2021).

Rautio, 2020. Epäonnistumisen pelko voimavaraksi. <https://www.avidlyagency.com/fi/insights-inspiration/blog/epaonnistumisen-pelko-voimavaraksi>. (luettu: 23.3.2021)

Roine, J. & Anttila, J. 2016. Työ ei ole paikka – Kokemuksia tuottavasta etätyöstä. Helsinki: SharePoint HPR.

Ruokatieto. 2021. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuanmatka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/kuinka-paljon-tarvitsen-energiaa>. (luettu: 11.1.2021).

Ruokavirasto, 2021. Ravitsemus- ja ruokasuositukset - Aikuiset. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/aikuiset/>. (luettu: 11.1.2021).

Schwab, U. 2020. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01043>. (luettu: 31.3.2021).

Sieppi, J. 2015. Älypuhelinta selailen uni ei maita – Sininen valo huijaa aivoja. <https://yle.fi/uutiset/3-8151300>. (luettu: 4.3.2021)

Terveystalo, 2020. Oletko sinäkin tehokas multitaskaaja? Aivosi ovat asiasta eri mieltä. <https://news.cision.com/fi/terveystalo-oyjr/oletko-sinakin-tehokas-multitaskaaja--aivosi-ovat-asiasta-eri-mieltä,c3241744>. (luettu: 13.3.2021)

Työsuojelu, 2020. Etätyö. <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/tyoymparisto/etatyo>. (luettu: 13.3.2021)

Työturvallisuuskeskus TTK, Palveluryhmä & työterveyslaitos, 2011. Mobiili työ - Työhyvinvointi liikkuvassa ja monipaikkaisessa tietotyössä. Tampere: Tammerprint Oy.

Työturvallisuuskeskus TTK. Psykososiaalinen työympäristö. [https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ ja\\_tyosuojelu/toimialakohtaista\\_tietoa/asiantuntija- ja\\_toimistotyö/psykososiaaliset\\_kuormitustekijat](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ ja_tyosuojelu/toimialakohtaista_tietoa/asiantuntija- ja_toimistotyö/psykososiaaliset_kuormitustekijat). (luettu: 13.3.2021)

Voll, B. 2005. Hyvässä kunnossa työssä ja uralla. Helsinki: RASTOR OY.

Yle, Akuutti, Dokumentti, 2021. Kuinka jättää liha lautaselta?. [https://areena.yle.fi/1-50640941?fbclid=IwAR2zw9yjbzeCvTA-QiU1BL19wFu8sGiLpUvAWPtloepa7VLI0szEe8pc\\_Bys](https://areena.yle.fi/1-50640941?fbclid=IwAR2zw9yjbzeCvTA-QiU1BL19wFu8sGiLpUvAWPtloepa7VLI0szEe8pc_Bys). (katsottu: 5.3.2021)

## **Kuvalähteet**

Kuvio 1. Narmala, P. 2021.

Kuvio 2. Narmala, P. 2021.

Kuvio 3. Narmala, P. 2021.

Kuvio 4. Narmala, P. 2021.

Kuvio 5. Narmala, P. 2021.

Kuvio 6. Narmala, P. 2021.

## **Liitteet**

### **Video | VISUAALISEN SUUNNITTELIJAN JAKSAMINEN - Ravinto, liikunta ja uni**

Liite sisältää visualisoitua tietoa tutkielmasta liikkuvan kuvan keinoin.

Osoite: <https://vimeo.com/540048097/623a5567d0>