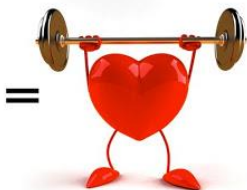


Kokeilusta elämäntavaksi?

Laajavuori, Jyväskylä 7.10.2015

Arto Gråstén, KM, FT, liikuntatieteet
Jyväskylän yliopisto



Arvot

- Mikä on minulle tärkeää?
- Miten edistän minulle tärkeitä asioita?
- Terveys usein lähtökohtana
- Lääkäri, puoliso, lapset, läheiset
- Oma halu kaiken a ja o!



Suuret linjat kuntoon

- Yöuni, stressinhallinta, ruokavalio, fyysinen aktiivisuus
- Kuurit eivät usein johda pysyvään muutokseen
- Suuret tavoitteet pieniin osiin
- Nauti ja etene rauhassa!



Miten onnistun?

- Maltti ja tavoitteiden realistisuus
- Pienet askeleet, pitkä aikaväli
- Nousujohteisuus, helppo alku
- Palkitse itsesi onnistumisista!



Kompastuskivet

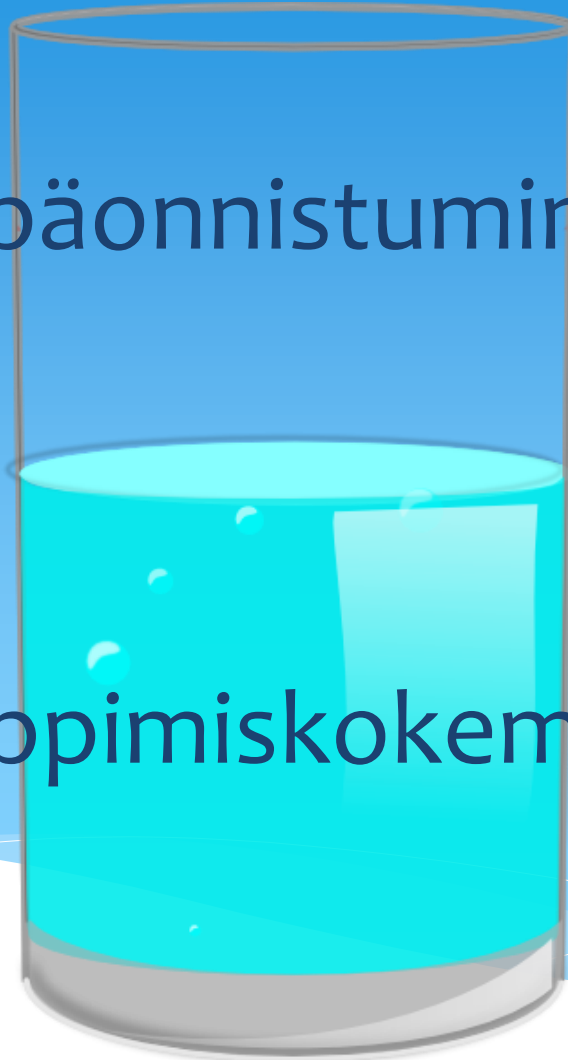
- Suurimmat esteet ajattelussa
- Epäterveellisiä tottumuksia on mahdoton muuttaa kieltämällä
- Negatiivinen ajattelu syö motivaatiota ja itsetuntoa



Asennoituminen

epäonnistuminen

oppimiskokemus



Muista

- Tekemisen ilo ja positiivisuus
- Johdonmukaisuus
- Suuntaa ajatuksesi onnistumiseen
- Nauti ja iloitse matkasta!



Ullan, 74, teesit eläkeläisen hyvinvointiin

- ❖ Liiku ja ulkoile paljon, nuku riittävästi.
- ❖ Tee viikkosuunnitelma, älä stressaa.
- ❖ Kevyt kasvisperäinen ruokavalio, muista vitamiinit, lääkkeitä vain tarvittaessa.
- ❖ Alkoholin käyttö kohtuullista.
- ❖ Ole aktiivinen, jos olet yksinäinen, hakeudu seuraan.
- ❖ Nauti jokaisesta päivästä!



Aurinkoista syksyä!

