

Harjoituskalenteri elämäntapamuutosten tueksi

Elämäntavat, kuten ruokailu- ja liikuntatottumukset sekä nikotiini-
tuotteiden ja muiden päihteiden käyttö, vaikuttavat terveyteen ja
hyvinvointiin. Terveellisiä elämäntapoja noudattamalla voidaan
ehkäistä valtaosa elämäntapasairauksista, kuten tyypin 2 diabetesta.

Harjoituskalenterin avulla

Voit tunnistaa elämäntapoihisi liittyvät muutostarpeet sekä tehdä
käytännön suunnitelman muutosten toteuttamiseksi.

Voit kirjata käytännön harjoituksesi harjoituskalenteriin. Näin pääset
seuraamaan elämäntapamuutostesi edistymistä ja saamaan ne
pysyväksi osaksi arkeasi.

Elämäntapojen muutos voi olla pieni tai laajempi kokonaisuus
yhdestä tai useammasta terveyteen vaikuttavasta tekijästä. Tärkeintä
on tunnistaa itsellesi ja elämäntilanteeseesi sopiva muutos.

Mistä lähteä liikkeelle?

- Pohdi, millaista elämää haluat elää viiden vuoden kuluttua.
- Pohdi, mikä on sinulle tärkeää elämässäsi.
- Mikä on lähtötilanteesi (esim. arkirutiinisi, liikkuminen, ruokailu,
painoindeksi, kolesterolitason, verenpaine- ja verensokeritaso)?
- Mitkä ovat realistiset ja konkreettiset tavoitteesi?
- Mitä aiot käytännössä tehdä tavoitteidesi saavuttamiseksi?
- Mikä on realistinen aikataulu muutosten toteuttamiseksi?
- Miten ja milloin seuraat muutosta?

Tietoa terveydestäni:

Ensisijaiset muutostarpeeni ovat:

Käytännön suunnitelmani, hyvinvointia edistävät harjoitukseni (esimerkkejä kääntöpuolella):

Elämäntapamuutoksen toteuttaminen kannattaa aloittaa pienin askelin.
Pienten muutosten tekeminen on helpompaa aloittaa ja tavoitteisiin
pääseminen on helpompaa. Alkuun esimerkiksi jokaiselle viikolle voi
asettaa yhden konkreettisen tavoitteen. Muutoksen toteuttamisessa on
hyvä muistaa armollisuus itseä kohtaan ja tehdä mielekkäitä, omaan
arkeen sopivia muutoksia.

Harjoituskalenteri elämäntapamuutosten tueksi

Miten onnistuin?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tammikuu																															
Helmikuu																															
Maaliskuu																															
Huhtikuu																															
Toukokuu																															
Kesäkuu																															
Heinäkuu																															
Elokuu																															
Syyskuu																															
Lokakuu																															
Marraskuu																															
Joulukuu																															

Seuraavalle sivulle on koottu harjoitusten lyhenteet.

Harjoitusten lyhenteet

*Yhdellä harjoituksella voit yhdistää useamman vaikuttavan tekijän, esimerkiksi **LS**, jos olet esimerkiksi ollut kävelylenkillä ystävän kanssa. Voit myös luoda omia lyhenteitä, kun haluat korostaa jotain tiettyä harjoitusta.*

L = liikuntaa, kuten kestävyys-, lihaskunto- ja tasapainoharjoittelua monipuolisesti ja riittävän haastavasti. Esimerkkeinä kävely, luonnossa liikkuminen, ryhmäliikunta, uinti, kuntosali, etäjumppa, soutu, hiihto, pyöräily ja tanssi. Myös arkiliikunta, kuten siivous ja puutarhatyöt.

R = terveellistä ja monipuolista ruokailua, esimerkiksi sydänystävällisen ruokailun toteuttaminen yksin, tai yhdessä, ruuan valmistus yksin tai yhdessä, yhteiset ruokailuhetket.

S = sosiaalisia kontakteja, kuten yhteisöllisyyttä ja yhdessäoloa. Esimerkkeinä tapaamiset tai puhelut ystävän ja perheen kanssa, osallistuminen ryhmä- tai vapaaehtoistoimintaan, yhteiset ruokailu- ja seurusteluhetket ja yhdessä liikkuminen.

A = aivotreeni, kuten uusien taitojen tai tietojen oppiminen, lukeminen, laulaminen, verkosta löytyvät aivotreenit, ristikot ja sudokut.

U = riittävästi unta, lepoa ja rentoutumista arjessa, kuten säännöllinen vuorokausirytmä, unen huolto, unipäiväkirja, rentoutumisharjoitukset, huolituokio.

P = Päihteettömyys. Tupakoinnin vähentäminen/ lopettaminen, alkoholin ja päihteiden käytön vähentäminen/lopettaminen.

M = Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen, kuten itsestä huolehtimista, kohtuullisuutta, armollisuutta, itsensä arvostamista ja itsemyötätuntoa.

