



Kronoby kommun erbjuder gratis motionsrådgivning där den enskilda individen står i fokus. Av motionsinspiratören kan du få hjälp med att komma igång, stöd och råd gällande motion, kost och sömn, gymintroduktion samt konditionstestning.



0405878199



frida.akerlund@kronoby.fi

Syftet med denna broschyr är att ge en inblick i vilka byggstenar vårt välmående består av och uppmuntra till vidare läsning kring de olika teman. All information bygger på vetenskap och kan tillämpas av var och en. Informationen riktar sig till friska vuxna. Vid sjukdomar eller andra tillstånd kan det finnas vissa specifika tillämpningar som inte har beaktats i denna broschyr.

Varje rörelse du gör räknas! Oavsett om det är en kort promenad eller ett intensivt träningspass, är varje aktivitet ett steg mot en mer energifylld och balanserad tillvaro

FRÄMJA OCH UPPRÄTTHÅLLA EN HÄLSOSAM LIVSSTIL



kronoby kommun - kruunupyyn kunta

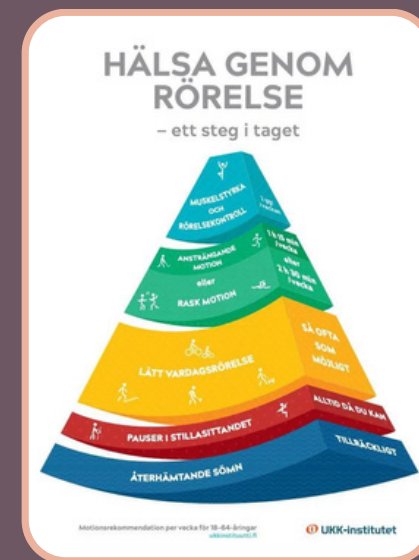


kronobykruunupyyn



visitkronoby





Ett hälsosamt liv

Som bilden visar har vi olika byggstenar som bidrar till vår hälsa. Genom att få kunskap och bli medveten om de olika val vi gör i vardagen kan vi påverka hur vi mår. Alla delar är viktiga och behöver tas hand om.

Mieli är en organisation i Finland som främjar psykisk hälsa, erbjuder krishjälp och förebygger psykiska problem.

Kost

En hälsosam kost består av kolhydrater, proteiner och fett. De viktigaste målen under dagen är morgonmål, lunch och middag. Därtill behöver man äta 1 – 2 mellanmål under dagen. En tumregel är att äta 3 – 4 timmars mellanrum över dagen för att hålla blodsockret på en jämn nivå och undvika småätande.

Livsmedelsverket i Finland uppdaterar kostrekommendationerna med jämna mellanrum och de hittas på ruokavirasto.fi under livsmedel och hälsofrämjande kost.

Motion

Genom motionen kan vi främja en piggare vardag, stärka vår kropp och hantera stress bättre. På bilden ser vi motionsrekommendationer som gäller för den vuxna befolkningen. På ukkinstituutti.fi under motionsrekommendationer finns mera information och specifikt för olika åldersgrupper.

Sömn

Sömnen är grunden för vår återhämtning. En vuxen människa behöver 7 – 9 timmars sömn per natt. Under tiden som vi sover repareras hjärnan och dagens intryck och händelser behandlas. Faktorer som påverkar din sömn är t.ex. aktiviteten under dagen, dagsljus och tiden på dygnet.

