



HYVINVOINTI JA VAPAA-AIKA

Jouko Kangasniemi



Kuortane Sport Resort



”

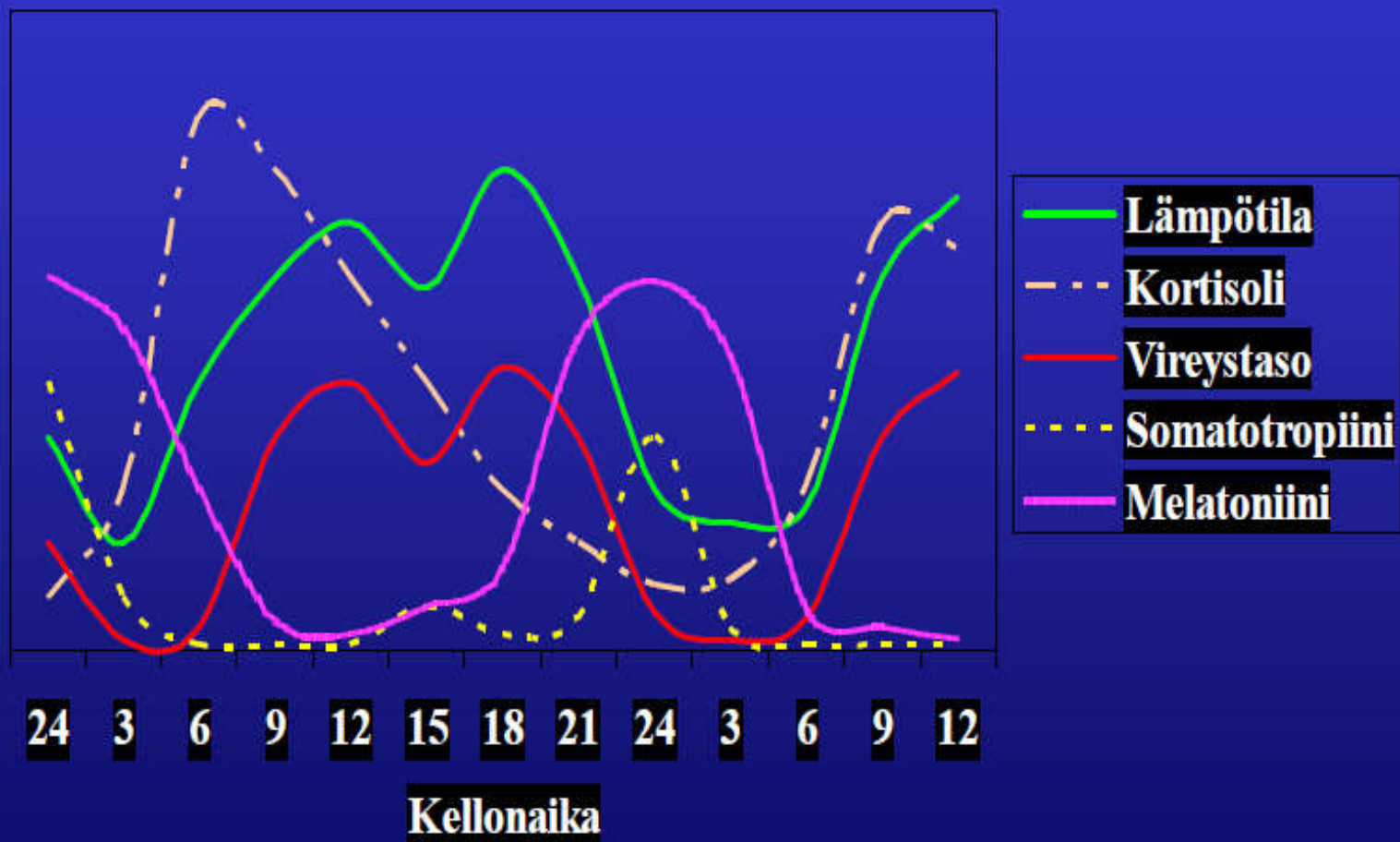
*Omaksi
parhaaksi!”*

UNEN JA PALAUTUMISEN MERKITYS



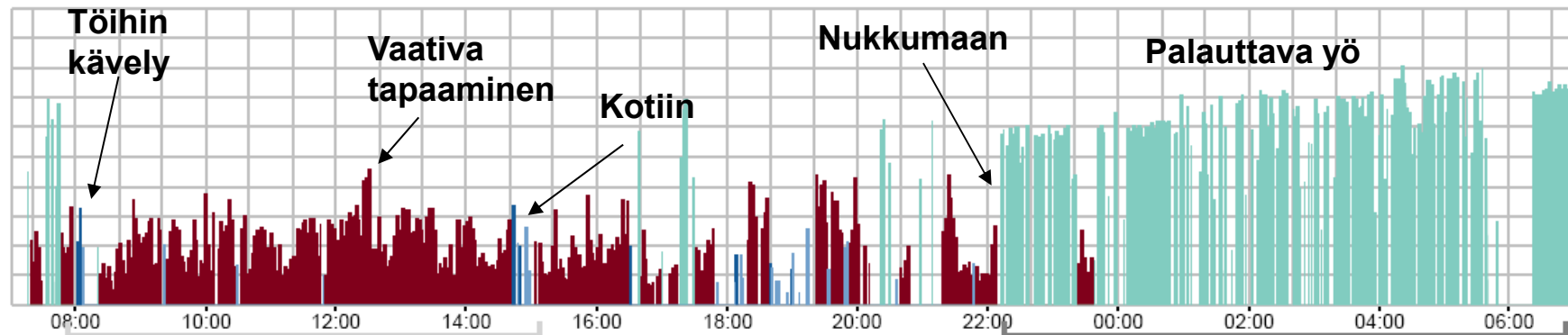
Kuortane Sport Resort





Hyvinvointianalyysi tulkitsee kehon reaktioita

Stressin ja palautumisen kuvaaja



- Stressireaktiot
- Palautuminen
- Liikunta
- Kevyt fyysinen aktiivisuus

- ✓ **Palaututko unen aikana?**
- ✓ **Mitkä tekijät kuluttavat voimavarojasi?**
- ✓ **Mitkä asiat tukevat palautumistasi?**
- ✓ **Liikutko riittävästi edistääksesi terveyttä ja/tai kohottaaksesi kuntoa?**



Kuortane Sport Resort



TOP 5 Palautumisen pilaajat

Liian myöhäinen
liikunta / raskas
ruokailu

Huono fyysinen
kunto

Jatkuva kiire ja
stressi

Alkoholi

Sairaudet



TOP 5

Palautumisen lisääjät

Liikunta &
Musiikki

Jooga /
Pilates

Terveelliset
elämäntavat

Lukeminen /
TV:n katselu

Ystävien ja
ympäristön
tuki

Myönteinen
elämänasenne



Hyvä terveys
ja fyysinen
kunto

Mahdollisuus
vaikuttaa
aikatauluihin

Rentoutuminen

Rakastelu

"Oma
aika"

