



Raipen Evolus-tiimi: Juhannukseksi kolesteroliarvot kuriin

Sydän- ja verisuonitaudit ovat kansansairauksiamme. Jopa puolella suomalaisista aikuisista on kohonnut kolesterolia ja joka kolmannella liian korkea verenpaine. Alttavia tekijöitä löytyy geeniperimästä ja elintavoista. Perintötekijöitä ei voi muuttaa, mutta sydämen hyvinvointiin voi vaikuttaa omilla valinnoillaan. Valio starttasi 5.5. 2010 Raipen Evolus-tiimin, joka aikoo yhteisvoimin muuttaa elämänsä suunnan.

Evolus-tiimissä keskitytään kuuden viikon ajan terveellisempiin elämäntapoihin ja sitä kautta yritetään vaikuttaa edullisesti myös kohonneisiin kolesteroliarvoihin. Tiimin sparraajana toimii jääkiekkolegenda **Raimo Helminen**, jolla on itselläänkin kohonnut kolesterolia.

”Korkea kolesterolia on siitä hankala, että se ei näy ulospäin. Harrastan paljon liikuntaa, joten mittaustulos yllätti. Samalla tulokset herättivät myös ymmärtämään, että asialle tarvitsee tehdä jotain. Odotan innolla mitä saamme porukalla aikaan!”, Raipen toteaa.

Kolesterolia kaikenikäisten kiusana

Raipen Evolus-tiimiin haki netissä 200 korkean kolesterolin omaavaa henkilöä eri puolilta Suomea. Nuorin hakijoista oli 18-vuotias ja vanhin 91-vuotias. Hakijoista valittiin tiimiin viisi henkilöä.

Tiimiläiset saavat asiantuntijan ohjausta sydänterveisiin elämäntapoihin ja he käyttävät Valio Evolus® 2-teho tuotteita päivittäin kuuden viikon testijakson ajan. Jokaiselle tiimiläiselle on laadittu myös oma hyvinvointisuunnitelma, jossa on otettua huomioon oikean ruokavalion ja liikunnan lisäksi muut sydänterveyttä kuormittavat asiat kuten stressi ja huonot elämäntavat.

Tiimin edistymistä iloineen ja suruineen voi seurata blogissa osoitteessa www.evolus.fi. Samassa paikassa voi myös äänestää suosikkiaan ja saada vinkkejä hyvään oloon. Juuri ennen juhannusta nähdään miten tiimi on onnistunut tavoitteessaan.

Raipen Evolus-tiimi:

Raimo Helminen, jääkiekkovalmentaja ja yrittäjä, 46-v, Tampere
Tommi Ahonen, käyttömestari, 37-v, Kemi
Marja Laine, kättilö 52-v, Kaarina
Marko Lehtonen, atk-erikoissuunnittelija, 40-v, Mikkeli
Kirsi Mannila, kehitysvammaisten ohjaaja, 32-v, Tampere
Mari Rouvi, viestintäpäällikkö, 36-v, Sipoo



Raipen Evolus-tiimin viisi vinkkiä: Näillä eväillä kolesteroliarvot kuriin!

- 1) Edessä on kokonaisvaltainen elämänmuutos. Lähde realistisesti liikkeelle ja ole kärsivällinen. Varaudu myös vastoinkäymisiin. Repsahdus ei ole romahdus.
- 2) Nauti elämästä: Vähennä stressiä. Lisää lepoa, rentoutumista ja elämäniloa.
- 3) Liiku säännöllisesti ja riittävästi. Lisää arkiliikuntaa ja mieleisiä liikuntalajeja.
- 4) Muista sydänystävällinen ruokavalio: Käytä runsaasti kasviksia, täysjyväviljavalmisteita, vähärasvaisia maitotuotteita ja säännöllisesti kalaa. Kiinnitä huomiota rasvan laatuun ja määrään. Suolaa ja alkoholia nautitaan vain kohtuudella.
- 5) Käytä Valio Evolus® 2-teho tuotteita osana kokonaisvaltaista ruokavaliota.

Valio Evolus® 2-teho tuotteet alentavat kolesterolia ja auttavat hallitsemaan verenpainetta. Tuoteperheeseen kuuluu jogurtteja, levite, piimä ja tehojuomia.

Lisätietoja: Tiina Jauhiainen, markkinointiviestintäpäällikkö, Valio Oy.
puh. 050 384 1178, tiina.jauhiainen@valio.fi

Haastattelu- ja kuvapyynöt: Essi Laamanen puh. 040 700 8306, essi.laamanen@sekipublic.fi