

Vivago tiedottaa 2008-06-19

Omavalmentaja ranteeseen ja
Syksyksi kuntoon!

Kesäloman jälkeen on aika parantaa elämäntapoja. Mutta miksi säännöllisen liikunnan, laadukkaan yöunen ja monipuolisen ravinnon kolmio on niin haasteellinen yhtälö?

Kesän jälkeen ajatus terveellisemmistä elämäntavoista kyttee monen mielessä. Aktiivinen ja liikunnallinen elämä nollaa haasteellisen työn rasittamaa pääkoppaa ja antaa positiivista energiaa. Liikunta auttaa painonhallinnassa ja karistaa mahdolliset kesäherkuttelun tuomat ylikilot. Jos taas olet viettänyt kesäsi hyötyliikunnasta nauttien, aktiivisen elämäntavan säilyttäminen voi olla syksyn pimetessä haaste.

Vivago motivoi liikkumaan

Suomalaiset Vivago Wellness Manager -hyvinvointimittarit ovat hyviä motivaattoreita aloittavalle kuntoilijalle, laihduttajalle, uniongelmistä kärsivälle tai hyötyliikkuajalle, joka kaipaa lisämotivaatiota kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamisessa.

Hyvinvointimittareilla voi seurata päivittäistä aktiivisuustasoa ja sen kehitystä, kalorinkulutusta ja unirytmää. Ranteeseen kiinnitettävässä vesitiiviissä mittarissa on myös kello ja herätystoiminto torkkuajastimen kera. Vivago Wellness Manager -hyvinvointimittareiden herkät anturit rekisteröivät kaiken liikkumisen 24 tuntia vuorokaudessa – sohvalta kääntyilystä juoksuun, kävelyyn ja hyötyliikuntaan jne. Päivittäinen tai kuukausittainen kokonaisaktiivisuustaso on helppo lukea mittarista, ja samalla voi seurata unimäärää; sillä ilman riittävää lepoa aktiivisestakaan liikkumisesta ei ole hyötyä.

Mitä ovat hyvät elämäntavat?

Hyvät elämäntavat ovat monen asian summa. On jokaisen yksilöllinen valinta mitä pitää hyvinä elämäntapoina, mutta hyvään oloon vaikuttavat ensisijaisesti se minkä verran liikumme, nukumme ja syömme. Kaikki liikunta, myös arkeen painottuva hyötyliikunta (työmatkat, kauppareissut, siivous jne.) vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyteen, alentaa sydän- ja verisuonisairauksien riskiä ja tukee painonhallintaa. Hyötyliikunta kasvattaa myös henkistä hyvinvointia sekä lisää vireystasoa ja jaksamista.

Hyötyliikuntaa, kevyttä tai rasittavaa tulisi harrastaa vähintään puolituntia päivässä. Puolituntisen voi paloitella vaikkapa kahteen 15 minuutin pätkään. Vaikka hyötyliikunta ei kohota kuntoa, se ehkäisee liikkumattomuuteen liittyviä terveysriskejä, kuten tyypin 2 diabetesta sekä sydän- ja verisuonisairauksia.

Kuntoa kohottavaa kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa suositusten mukaan 2-5 kertaa viikossa, 20-60 minuuttia kerrallaan. Esimerkiksi uinti, juoksu, soutu, reipas kävely ja pyöräily kohottavat kuntoa ja saavat aikaan hengästymisen. Liikehallintaa kehittävät lajit, kuten kuntosaliharjoittelu, pallopelit ja kuntojummat vahvistavat lihaskuntaa ja niitä tulisi harrastaa 1-3 kertaa viikossa, 20-60 minuuttia kerrallaan.

Unella on väliä

Hyvä ja riittävä uni on hyvän olon peruspilari. Säännöllinen uni vaikuttaa positiivisella tavalla mielialan ja virkeyden lisäksi muun muassa oppimiseen, muistamiseen ja terveyden ylläpitoon. Riittävä uni lataa kehon ja mielen sekä täydentää energiavarastot. Unen puute vaikuttaa kykyyn suoriutua jokapäiväisistä askareista, liikuntasuorituksista puhumattakaan. Niukka uni myös lihottaa, sillä unen määrä on yhteydessä ruokahalua säätelevien hormonien (leptiinin ja greliinin) tasapainoon. Kun ihminen nukkuu liian vähän, ruokahalu kasvaa ja paino nousee. Unella on siis erittäin suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kesäloman säännöllinen tai epäsäännöllinen unirytmii jättää helposti jälkensä myös arkeen palatessa. Vähäunisen loman jälkeen olo on kireä ja voimaton, rutkasti univarastoja täydentänyt pursuu energiaa. Loman jälkeen on tärkeintä palata normaalirytmii mahdollisimman hienovaraisesti. Opettele elämään kiireettömämmin. Varaa aamuihin aikaa ja mene nukkumaan ajoissa. Kun nuket tarpeeksi, suoriudut päivän haasteista kivuttomammin. Hyvin nukutun yön jälkeen kestät myös kiirettä paremmin ja stressinsietokykyysi kasvaa.

Paranna untasi

Unen merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa korostetaan yhä enemmän. Kiireinen työ, stressi ja epäsäännöllinen elämänrytmi vievät yöunet ja aamulla olo on nuutunut. Valvotun yön jälkeistä olotilaa voi verrata promillen humalaan, jolloin suorituskyky on laskenut normaalista, ärsyyntymiskynnys on matala ja ihminen on altis onnettomuuksille. Jatkuva unen puute laskee suorituskykyä, heikentää muistia ja oppimistuloksia, alentaa keskittymiskykyä ja lisää rauhattomuutta.

Unen määrän mittaaminen on aiemmin ollut lähes mahdotonta. Aamuinen olotila paljastaa kyllä nukutun unen laadun, mutta tulokset ovat nukkujan omiin tuntemuksiin perustuvia. Suomalaisen Vivago Sleep -kellon avulla voi seurata unen määrää ja samalla varmistaa että nukkuu riittävästi. Vivago Sleep kertoo montako tuntia olet nukkunut edellisenä yönä, 7 vuorokauden keskiarvon ja kuinka paljon olet nukkunut edellisen neljän viikon aikana. Kello kertoo myös edellisen 7 päivän minimi ja maksimi -uniajat sekä näyttää mikäli olet edellisenä yönä nukkunut normaalia enemmän tai vähemmän. Vivago Sleep -kellossa on myös automaattisella torkkuajastimella varustettu herätystoiminto.

Lisätietoja: www.vivago.fi, Susanne Lindblad puh. 050 444 1309, susanne.lindblad@vivago.fi