

## Olohuoneen osallistujat

### Rytmiä päivään

Ruokailulla pystyt itse vaikuttamaan omaan jaksamiseen arjessa. Säännöllinen ateriaritmi pitää vireystilan tasaisena päivän aikana.

Jos ateriaritmi on hukassa, se voi ilmetä esimerkiksi jatkuvana naposteluna, aterioiden väliin jättämisenä tai liian suurina tai pieninä kerta-annoksina. Myös jatkuva iltasyöminen voi olla merkki ateriaritmin puuttumisesta.

Epäsäännöllisestä ateriaritmistä seuraa helposti huono fiilis. Vireystila ja jaksaminen laskevat, paino vastaavasti nousee.

Säännöllisessä ateriaritmissä syödään vuorokauden aikana neljä kertaa tai useammin. Päivällä ruokailussa ei pidetä yli kolmen tai neljän tunnin taukoja.

Esimerkki: aamiainen klo 8.00,

lounas klo 11.00,

välipala klo 14.30,

päivällinen klo 17.00 ja

iltapala klo 20.00.

Tärkeintä on, että ateriaritmi sopii sinun arkeesi. Säännöllinen ruokailu tuottaa voimakkaamman kylläisyyden tunteen ja auttaa hallitsemaan näläntunnetta ja syömistä. Se vähentää ahmimisen riskiä ja voi pienentää elintapasairauksien sekä lihavuuden riskiä.

### Taukoharjoite 4



#### 1. Askellus haaraan ja yhteen

Astu ensin oikea jalka haaraan ja sitten vasen jalka haaraan. Astu oikea jalka takaisin keskelle ja tee samoin vasemmalla. Jatka askeltamista haaraan ja yhteen. Voit ottaa liikkeeseen mukaan myös kädet. Kun oikea jalka astuu haaraan, nosta samalla oikea käsi ylös. Kun vasen jalka astuu haaraan, nosta vasenkin käsikin ylös. Kun oikea jalka tulee takaisin, niin samalla oikea käsikin laskeutuu alas. Aloita välillä askellus oikealla jalalla ja välillä vasemmalla jalalla. Vaihtele askelluksen rytmiä, askeltamalla välillä nopeammin.



## 2. Puoliympyrä jalalla

Laita paino oikealle jalalle ja liikuta vasenta jalkaa hitaasti lattiaa pitkin puolikaaren muotoista rataa edestä taakse ja takaisin eteen. Älä anna lonkan työntyä oikealle, vaan pidä lantio suorassa. Toista 8 kertaa ja tee samalla oikealla jalalla. Tee sama liike uudestaan, mutta tee liike nopeammin molemmilla jaloilla. Kumpi oli haastavampi tehdä? Hidas vai nopea liike?

## 3. Käden ja jalan ristikosketus

Nosta oikea käsi ylös ja tuo käsi alas ja nosta samalla vasenta jalkaa ylös. Kosketa kädellä jalkaa ja toista liike 8 kertaa ja tee sitten sama toisella jalalla 8 kertaa.

Tee sama liike uudestaan oikealla kädellä ja vasemmalla jalalla, mutta yritä tehdä liike nyt hitaasti. Jalan ja käden koskettaessa, paina kättä ja jalkaa toisiaan vasten ja jännitä myös vatsalihakset. Toista 8 kertaa ja tee sama myös toiselle puolelle.



## 4. Lentokonekallistukset

Seiso jalat peräkkäin haara-asennossa. Nosta kädet vaakatasoon suoriksi. Kallista rauhassa ylävartaloa suoraan oikealle ja palaa rauhassa takaisin keskelle. Tee sama liike myös vasemamille puolelle. Toista yhteensä 10-16 kertaa.

Tee sama liike uudestaan molemmille puolille, mutta tee liike nopeammin.



## 5. Marssi vauhtia vaihdellen

Marssi paikallasi reippaasti polvea nostaen. Kiihdytä marssin tahtia pikkuhiljaa tihentäen askellusta. Siirry sitten rauhalliseen marssiin ja kiihdytä vielä uudestaan marssin tahtia, jonka jälkeen marssi vielä rauhallisesti ja anna sykkeen tasaantua.

### Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä aktiivinen tauko tuntui?

Mikä voisi helpottaa, jotta säännöllistä ateriarytmiä saisi pidettyä yllä?

Voitte kirjoittaa kommentit muistiin.

**Kiitos osallistumisesta!**



Mielenterveyden  
keskusliitto