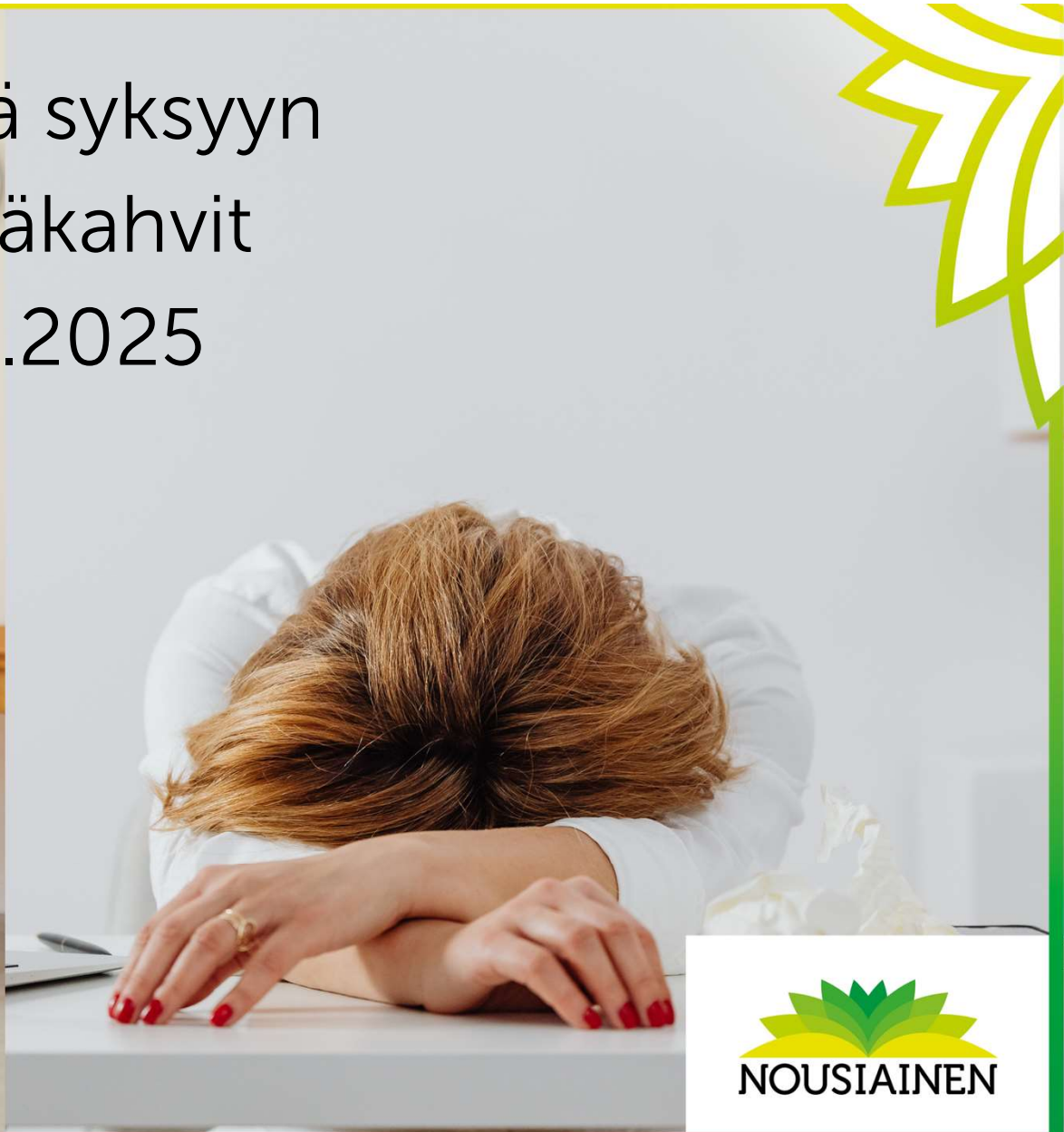


Vinkkejä syksyyn Yrittäjäkahvit 20.8.2025



Hyvinvointikoordinaattori
Kaisu Savolainen




NOUSIAINEN

Paluu arkirytmiiin kesän jälkeen

- Pohdi mielessäsi, miltä paluu arkeen kesän jälkeen tuntuu? Onko olosi esimerkiksi innostunut, levännyt vai tuntuuko arki tahmealta ja väsyneeltä?
- Pohdi syitä olotilaasi.
- Lomien jälkeen arkeen paluuta voi helpottaa palaamalla tai luomalla itselleen hyvät ja toistuvat arkirutiinit. Toisaalta arkeen paluu voi olla myös hyvä kohta opetella pois huonoista tavoista.



Juotko riittävästi nestettä?

Aikuisen nesteen saantisuositus on 1-1,5 litraa juotavaa päivässä ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Tämä neste kattaa kaikki juomat: vesi, kahvi, tee, maito, mehut jne. Nesteen tarve vaihtelee yksilöllisesti ja riippuu henkilön fyysisestä aktiivisuudesta, ympäristön lämpötilasta, iästä ja terveydentilasta.

Kehitä itsellesi muistisääntö, jonka avulla juot riittävästi nestettä myös aterioiden välillä.

oloni

Syö värikkäästi!

VIOLETTI/PUNAINEN	
Punajuuri, kypsennetty	2,5 dl
Munakoiso, kypsennetty	2,5 dl
Punakoili, kypsennetty	2,5 dl
Paprika, punainen	2,5 dl
Vieläpöde	2,5 dl
Luumu	2 pientä
Omenat, punainen	1 keskikokoinen
Päärynät, punertava	1 keskikokoinen
Karhunvatukka	2,5 dl
Mustikka	2,5 dl
Pensasmustikka	2,5 dl
Mansikka, viipaloitu	1,25 dl
Vadelma	1,25 dl
Mustavimmaaja, herukat	2,5 dl

PUNAINEN	
Tomaattimehu	2,5 dl
Tomaattikastike / -sose	2,5 dl
Tomaattikastike, veteen tehty	2,5 dl
Tomaatti-kassimahu	2,5 dl
Tomaatti, kypsennetty	2,5 dl
Vieligreippi	puolikas
Vieligreippimehu	1,25 dl
Vesimeloni, pilkottu	2,5 dl
Tomaatti, raaka, pilkottu	2,5 dl

ORANSSI/KELTAINEN	
Hekkarisii	1 isokokoinen
Appelsiini	1 isokokoinen
Appelsiinimehu	2,5 dl
Papaaja	1/2 isokokoinen
Patsikka	1 isokokoinen
Kaninai, kuutioitu	1,25 dl
Mansanaani	1 keskikokoinen
Greippi	puolikas
Sitruuna	1 keskikokoinen
Banaani	1 keskikokoinen

ORANSSI	
Porkkana, kypsennetty	2,5 dl
Kurpitsa, kypsennetty	2,5 dl
Bataatti	2,5 dl
Jättikurpitsa, kypsennetty	2,5 dl
Aprikoosi	2 kokonaisia
Cantaloupemeloni, kuutioitu	2,5 dl
Mango	1/2 isokokoinen
Porkkana, raaka	2,5 dl
Karvainen	2,5 dl
Tyyni	2,5 dl

KELTAINEN/VIHREÄ	
Lehtikaali, kypsennetty	2,5 dl
Massi	1 röhkä
Vihreä papu, kypsennetty	2,5 dl
Herne	2,5 dl
Pinaatti, kypsennetty	2,5 dl
Pinaattikalanakaali, kypsä	2,5 dl
Kesäkurpitsa-kuoret, kypsennetty	2,5 dl
Avokado	1/2 isokokoinen
Hammameloni, kuutioitu	2,5 dl
Kivi	1 isokokoinen
Kurkku	2,5 dl
Paprika, vihreä, pilkottu	2,5 dl
Paprika, keltainen, pilkottu	2,5 dl
Sidesealaatti	2,5 dl
Pinaatti, kypsennämätön	2,5 dl

VIHREÄ	
Parsakaali, kypsennetty	2,5 dl
Ruusukaali	2,5 dl
Kaali, kypsennetty	2,5 dl
Kukkakaali, kypsennetty	2,5 dl
Kilohakaali, kypsennetty	2,5 dl
Lehtikaali, kypsennetty	2,5 dl
Kaali, kypsennämätön	2,5 dl

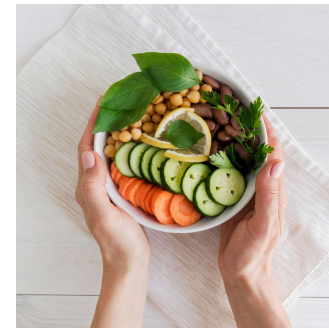
VIHREÄ/VALKOINEN	
Artikkoka	1 keskikokoinen
Papua	2,5 dl
Salaatti, kuutioitu	2,5 dl
Puzjo, kypsennetty	2,5 dl
Sienet, kypsennetty	2,5 dl
Sipuli, kypsennetty	2,5 dl
Peruna	2,5 dl
Lanttu	2,5 dl
Nauris	2,5 dl

Muista!
Kerätä 7 VÄRIÄ lautaselle, joka päivä.

www.oloni.fi

Syötkö riittävästi kasviksia?

Uudet ravitsemussuositukset suosittavat kasviksia 500-800 g päivässä eli 5-9 annosta/pv. (1 annos on esim 1 dl marjoja, 1,5 dl salaattia, 1 keskikokoinen hedelmä.)



Onko ateriaritmi säännöllinen?

Säännöllinen ateriaritmi auttaa painonhallinnassa, pitämään yllä hyvää vireystilaa ja keskittymään arjen tehtäviin.

Suosittelava ateriaritmi sisältää aamiaisen, lounaan, päivällisen ja 1-2 välipalaa tarpeen mukaan sekä iltapalan.



Nukutko ja liikutko riittävästi?

Riittävä uni auttaa kehoa palautumaan päivän rasituksista ja valmistaa kehoa seuraavaan päivään.

Kaikki liikkuminen lasketaan!



Omaolo valmennukset

- Terveysvalmennukset ovat maksuttomia ja niiden tarkoituksena on kannustaa muuttamaan elämäntapoja terveellisimmiksi.
- Valmennuksen avulla muutokset etenevät pienin ja konkreettisin askelin.
- Valmennukset pohjautuvat Kustannus Oy Duodecimin kehittämään Duodecim STAR®-palveluun.
- Palveluun tunnistaudutaan sähköisesti ja edetään omavalintaisen valmennuksen ohjeiden mukaisesti.
- Valmennuksessa on tärkeää keskittyä suorittamaan viikkotehtäviä, joiden suorittamisen jälkeen pääsee jatkamaan seuraavaan vaiheeseen.

Alkoholin käytön vähentäminen

Valmennusohjelma auttaa sinua hallitsemaan alkoholin käyttöäsi. Käytännöllisten neuvojen ja tehtävien avulla opit hallitsemaan alkoholin kulutustasi niin, että se ei ole terveydellesi haitallista.

Aloita

Aloittelevan liikkujan valmennus

Valmennusohjelma tukee ja kannustaa liikkumiseen, miten voit helposti lisätä askeleita arkeen sekä parantaa lihasvoimaa monipuolisesti.

Aloita

Arjen harmituksen vähentäminen

Valmennusohjelma auttaa sinua hallitsemaan vastoinkäymisten kohtaamisessa syntyvää harmitusta sekä muita kielteisiä tunteita ja reaktioita, joita erilaiset vastoinkäymiset ja ikävät elämäkokemukset aiheuttavat.

Aloita

Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa

Valmennusohjelmassa saat tietoa siitä, minkälainen vuorovaikutus vahvistaa parisuhdetta ja mitkä ovat tyypillisiä kompastuskiviä vuorovaikutuksessa.

Aloita

Ristiriitojen ratkaisu parisuhteessa

Valmennusohjelma auttaa ehkäisemään ja ratkaisemaan ristiriitoja sekä tarjoaa työkaluja myös vaikeassa tilanteessa eläville pariskunnille.

Aloita

Terveyttä edistävä ravinto

Valmennusohjelmassa taustoitetaan mistä aineksista terveyttä edistävä ravinto koostuu. Tavoitteena on oppia, miten terveyttä edistävän ruokavalion periaatteet tukevat terveyttä ja terveen painon säilyttämistä tai saavuttamista.

Aloita

Lapsiperheiden valmennusohjelma

Valmennusohjelma lisää arjen elämänlaatua vahvistamalla myönteisiä hetkiä vanhemmuudessa.

Aloita

Miten syön terveellisesti

Valmennus tarjoaa käytännön työkalut sekä vinkit terveelliseen ruokailuun. Tavoitteena on oppia koostamaan laadukas ja terveellinen, mutta maukas ateria.

Valmennusohjelma on jatkoa Terveyttä edistävän ravinnon valmennusohjelmalle.

Aloita

Painonhallinta

Valmennusohjelma opastaa sinut pysyvään painonhallintaan ja antaa käytännön vinkkejä matkalle kevyempään oloon ilman pikadieettejä.

Aloita

Tupakoinnin lopettaminen

Valmennuksessa tuetaan eri tavoin tupakoinnin lopettamista ja vahvistetaan savutonta elämää.

Valmennusohjelma on jatkoa **Valmistaudu tupakoinnin lopettamiseen** -valmennukselle.

Aloita

Uni

Valmennuksessa opit miten unen eri vaiheet vaikuttavat hyvinvointiisi ja saat käytännön vinkkejä siitä, mitä itse voit tehdä oman unesi hyväksi.

Aloita

Valmistaudu tupakoinnin lopettamiseen

Valmennusohjelma auttaa sinua valmistelemaan tupakoinnin lopettamista ja tekemään tupakoinnin lopettamista koskevan päätöksen.

Tämän valmennuksen käytyäsi jatka **Tupakoinnin lopettamisen** valmennuksella.

Aloita

Mikä on itsellesi tärkeintä juuri nyt oman hyvinvointisi kannalta?

Mikäli haluat muutosta, aseta selkeä tavoite ja etene kohti sitä konkreettisin askelin. Pyri mielummin yhteen tai kahteen tavoitteeseen, sen sijaan että yrittäisit muuttaa "kaiken kerralla". Rutiinien muuttaminen vaatii useita toistoja.



Lähteitä:

Valtion ravitsemusneuvottelukunta & THL. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/150005/Kest%c3%a4v%c3%a4%c3%a4%20terveytt%c3%a4%20ruoasta%20-%20kansalliset%20ravitsemussuositukset%202024_web_.pdf?sequence=16&isAllowed=y Viitattu 11.8.2025

Oloni.fi. Syö värikkäästi. Saatavilla: <https://www.oloni.fi/blogi/minun-oloni-podcast/syo-7-varia-paivassa.html> Viitattu 11.8.2025

Omaolo. Aloita valmennus. Saatavilla: <https://www.omaolo.fi/palvelut/valmennukset> Viitattu 11.8.2025